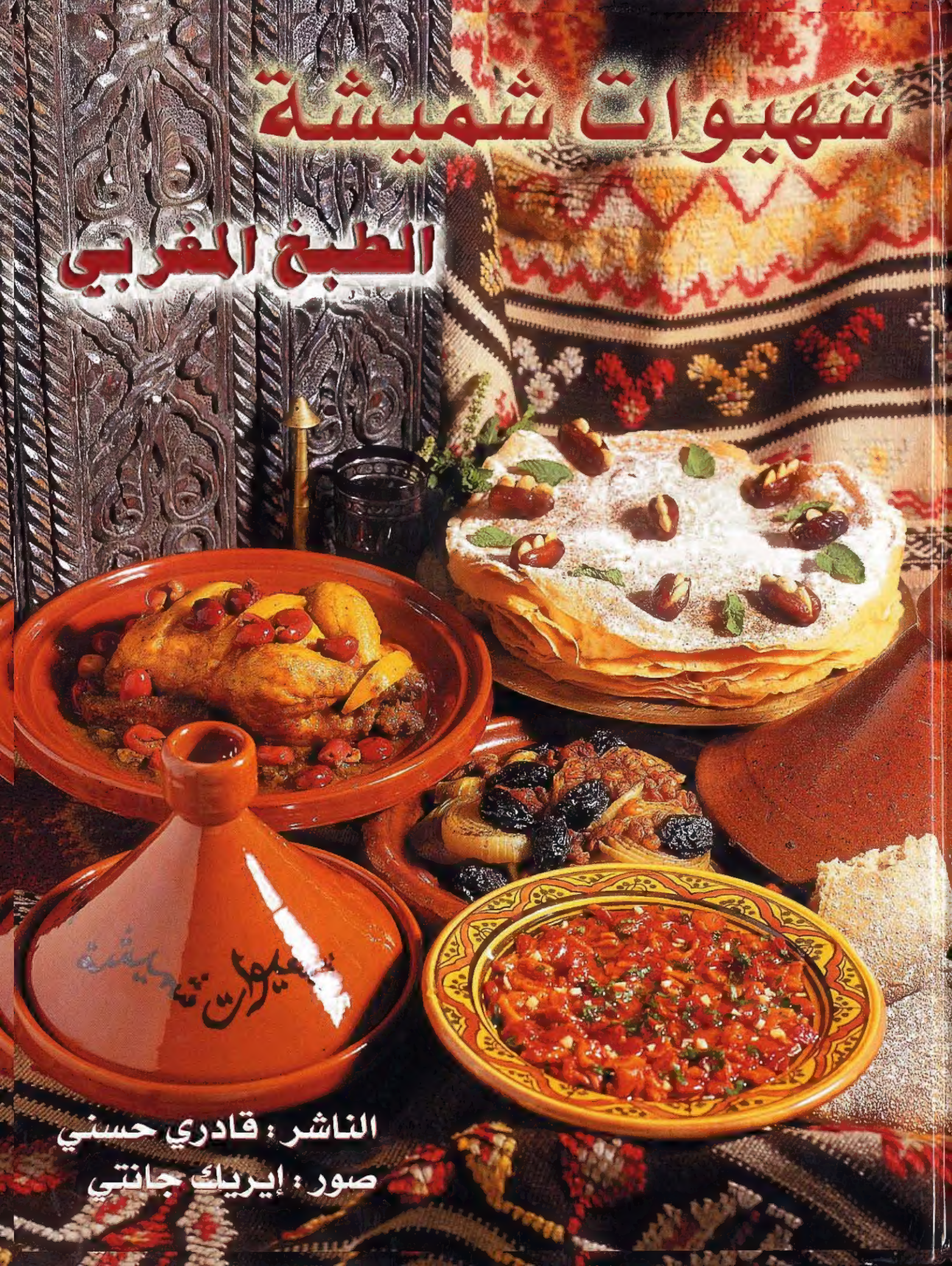


# شهيوات شميشة

## الطبخ المغربي



الناشر: قادري حسني  
صور: إيريك جانتني



## الباذنجان بالطماطم والفلفل

### طريقة التحضير :

- يزال رأس ومؤخرة الباذنجان ويقطع على شكل مربعات متوسطة ثم يوضع في الكسكاس حتى يتبخر.
- تغسل الطماطم، تقشر، تزال لها البذور وتقطع قطعاً صغيرة.
- يشوى الفلفل وتزال له القشرة ثم يقطع على الطول قطعاً رقيقة.
- في مقلاة يوضع الزيت، الباذنجان ويترك على نار خفيفة مع التحريك حتى يجف من الماء.
- تضاف الطماطم والثوم المدقوق ويترك الكل يتقلّى حتى يتبخر ماء الطماطم.
- بعد ذلك تضاف التوابل، القزبر، البقدونس والفلفل ويترك الخليط على النار لمدة 5 دقائق.
- تقدم السلطة دافئة أو باردة حسب الذوق.

### ملحوظة :

- يمكن تحضير هذه السلطة بالباذنجان المقلي أو المشوي على الفحم مع اتباع نفس مراحل التحضير.



### المقادير :

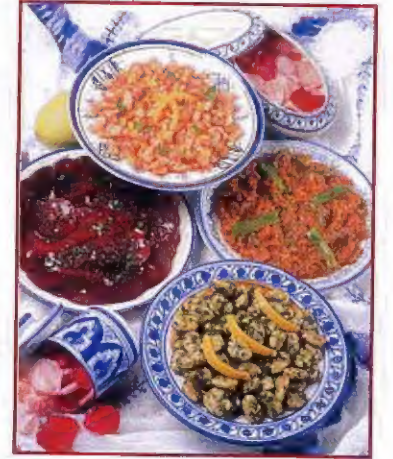
- 2 حبات باذنجان
- 2 حبات طماطم
- حبة فلفل
- 3 فصوص ثوم
- زلابة صغيرة قزبر وبقدونس
- 1/2 كأس زيت
- ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- ملح حسب الذوق



## سلاطة الباربة

### طريقة التحضير :

- 🍲 تغسل الباربا، تسلق، تقشر وتقطع على شكل أنصاف دوائر.
- 🍲 تحضر الشرمولة بالإبزار، البقدونس، عصير الليمون الحامض، الزيت والشوم.
- 🍲 تمزج الباربة مع الشرمولة وتترك لتبرد إلى حين تقديمها.



### ملحوظة :

- لإعطاء الباربة مذاقا ألذ تضاف قبصة من سكر سنيدة إلى السلاطة قبل تقديمها.

### المقادير :

- ½ كـلغ باربة
- ملعقة كبيرة بقدونس
- فص ثوم محكوك
- ملعقتان كبيرتان زيت
- ملعقتان كبيرتان عصير ليمون حامض
- ¼ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)



## سلاطة الطماطم والفاصل

### طريقة التحضير :

- 🍲 تقشر الطماطم، تغسل وتزال لها البذور ثم تقطع مربعات صغيرة.
- 🍲 يشوى الفلفل، تزال له القشور والبذور ثم يقطع مربعات صغيرة.
- 🍲 تقشر البصلة وتقطع رقيقة.
- 🍲 في إناء يوضع البصل، الفلفل، الطماطم، الكمون، الملح، الزيت وعصير الحامض.
- 🍲 تمزج العناصر جيدا ثم تصب في طبق التقديم.

### ملحوظة :

- عندما يشوى الفلفل يوضع في كيس من البلاستيك الغذائي لمدة 10 دقائق حتى تتمكن من تقشيريه بسهولة دون استعمال الماء.
- ينصح بإضافة الملح والحامض مباشرة قبل تقديم السلاطة لأنهما يساعدان على إخراج الماء الذي تحتويه الخضرة.



### المقادير :

- 3 حبات طماطم
- 2 حبات فلفل أخضر
- 1 بصلة صغيرة
- ملعقتان كبيرتان زيت
- ملعقتان كبيرتان عصير الليمون الحامض
- ¼ ملعقة صغيرة كمون
- ملح حسب الذوق



## سلاطة الطماطم والكبار



### المقادير :

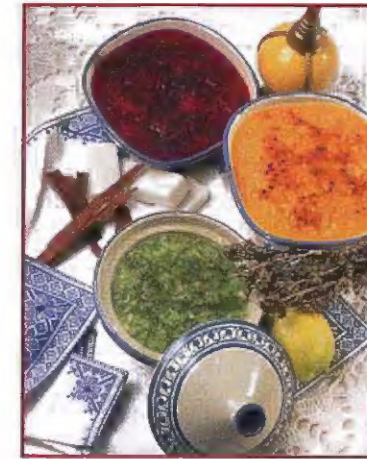
- 3 طماطم
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- 4 ملاعق كبيرة زيت الزيتون
- فص ثوم مقطع
- قشرة ليمونة حامضة مرقدة مقطعة قطع صغيرة
- ملعقة كبيرة كبار مرقد في الخل
- ملح

### طريقة التحضير :

- تقشر الطماطم تزال لها البذور وتقطع قطعاً صغيرة.
- تمزج الطماطم مع التوابل والزيت، تضاف إليها قطع الليمون الحامض المرقد، الثوم مقطع والكبار.
- يمزج الكل جيداً وتقدم السلاطة باردة.



## سلاطة الجزر والبرتقال



### المقادير :

- 250 غ جزر
- ملعقتان كبيرتان سكر سنيدة
- 25 سنتلتر عصير برتقال
- ملعقة كبيرة ماء الزهر
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة قرفة مدقوقة

### طريقة التحضير :

- يقشر الجزر، يغسل ويحك في الحكاكة الرقيقة ثم يرش بالسكر سنيدة، يغطى ويوضع في الثلاجة.
- قبل التقديم يسقى الجزر بعصير البرتقال وماء الزهر ويزين بالقرفة.



## البقولة

## طريقة التحضير :

تغسل البقولة، تنقى ثم تقطع . توضع في كسكاس مع الثوم المدقوق حتى تتبخر لمدة 15 دقيقة.

تزال البقولة من الكسكاس وتفرغ في الطنجرة ثم توضع على نار خفيفة.

يضاف للبقولة زيت الزيتون، لب وقشرة نصف الليمونة الحامضة المرقدة مقطعة قطع صغيرة والتوابل.

تترك الطنجرة على النار مع التحريك المستمر حتى لا تلتصق البقولة.

مباشرة قبل إزالة البقولة من فوق النار يضاف إليها الزيتون، القزير والبقدونس.

تقدم البقولة مزينة بشرائح طويلة ورقيقة من قشرة الليمون الحامض المرقد.

## ملحوظة :

• يمكن إضافة الفلفل الحار للبقولة حسب الذوق.



## المقادير :

- باقة من البقولة ( الخبيزة )
- زلافة بقدونس وقزير مقطعين
- 3 فصوص ثوم
- كأس زيت زيتون
- ليمونة حامضة مرقدة ( مصيرة )
- زيتون أحمر
- ملعقة كبيرة كمون
- ملعقة كبيرة فلفل أحمر
- ملح.



## اللوبيا بيضاء



### طريقة التحضير:

- تنقع اللوبيا بيضاء في الماء الدافئ المملح لمدة ليلة كاملة.
- في طنجرة فوق النار توضع الطماطم مبشورة، فصوص الثوم، البصلة مفرومة، التوابل والزيت ويترك الكل ليتقلّى لمدة عشرة دقائق.
- تروى الطنجرة بالماء تغطى وعند الغليان تضاف اللوبيا بيضاء، حزمة القزير والبقدونس ويترك الكل لينضج على نار متوسطة.
- عندما تنضج اللوبيا تزال حزمة القزير والبقدونس، قبل التقديم تسقى اللوبيا بزيت الزيتون وتزين بالبقدونس مقطع.

### المقادير:

- 300 غ لوبيا بيضاء
- 2 حبات طماطم مبشورة
- حزمة قزير وبقدونس
- 1/2 كأس صغير زيت المائدة
- 3 فصوص ثوم
- بصلة متوسطة مفرومة
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- 1/2 ملعقة صغيرة زنجبيل (سكين جبير)
- ملعقة صغيرة ملح
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو وحر
- 1/2 ملعقة صغيرة خرقوم
- لترين ماء
- ملعقتان كبيرتان زيت زيتون
- ملعقة كبيرة بقدونس مقطع



## البيصارة بالبول اليبس

### طريقة التحضير :

يوضع البول اليبس في طنجرة مع التوابل، الثوم المدقوق والماء الكافي لكي ينضج، يترك الكل على نار خفيفة لمدة ساعة تقريبا مع التحريك من وقت لآخر.

عندما ينضج البول يطحن في الطحانة الكهربائية أو اليدوية ثم يفرغ مرة أخرى في الطنجرة.

تعاد الطنجرة فوق النار ويضاف زيت الزيتون.

يحرك الكل جيدا حتى يندمج الزيت مع باقي العناصر ثم تزال البيصارة عن النار.

تقدم البيصارة ساخنة مزيّنة بالكمون، الفلفل الأحمر وزيت الزيتون .

### ملحوظة :

- يمكن تقديم البيصارة كما جاء في الوصفة مصحوبة بشرائح البصل وشرموّلة محضرة بالقزير والبقدونس مقطعين، الكمون، الفلفل وزيت الزيتون.



### المقادير :

- 500 غ فول يابس
- 6 فصّوص ثوم
- ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر
- كأس زيت الزيتون
- ماء
- ملح



## البيصارة بالجلبانة اليابسة



### طريقة التحضير :

- توضع الجلبانة اليابسة في طنجرة مع التوابل، الثوم المدقوق والكمية الكافية من الماء لكي تنضج الجلبانة مع التحريك من وقت لآخر.
- عندما تنضج الجلبانة تطحن في مطحنة ثم تفرغ مرة أخرى في الطنجرة.
- توضع الطنجرة على النار ويضاف زيت الزيتون، تحرك جيدا حتى يندمج الزيت مع باقي العناصر ثم تزال البيصارة عن النار.
- تقدم البيصارة ساخنة مزينة بالكمون، الفلفل الأحمر وزيت الزيتون.

### المقادير :

- 500 غ جببانة يابسة
- 6 فصوص ثوم مدقوق
- كأس صغير زيت الزيتون
- ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- ملح
- الماء

### ملحوظة :

- لريح الوقت ترقد الجلبانة ليلة كاملة في الماء قبل الطهي.



## الحساء بالبلبولة والمخينة



### طريقة التحضير :

- تغسل البلبولة عدة مرات بالماء، حتى يتم الحصول على ماء صافي.
- تحزم نصف كمية المخينة على شكل باقة صغيرة ويقطع الباقي.
- توضع حزمة المخينة في الماء الغليان ويضاف إليها البلبولة، الكمون والملح.
- تترك البلبولة على نار خفيفة حتى تنضج مع التحريك المستمر لكي لا تلتصق.
- 3 إلى 5 دقائق قبل رفع الطنجرة عن النار تزال باقة المخينة وتضاف المخينة المفرومة والحليب المغلي أو زيت الزيتون حسب الذوق.

### المقادير :

- 150 غ بلبولة الشعير
- باقة صغيرة مخينة
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة كمون
- 25 سنتلتر حليب أو كأس صغير زيت الزيتون
- ماء
- ملح



## حساء برقائق الخرطال



### المقادير :

- 100 غ رقائق الخرطال ( نوع من الحبوب )
- 25 سنتلتر حليب
- 100 غ لوز
- ملعقتان كبيرتان زبدة بلدية (أو أكثر حسب الذوق)
- ملعقتان كبيرتان عسل (أو أكثر حسب الذوق)
- ملح
- لتر ونصف ماء (تقريبا)

### ملحوظة :

- يمكن أن نعوض رقائق الخرطال ( نوع من الحبوب ) بسميد الذرة.

### طريقة التحضير :

- في طنجرة فوق النار يترك الماء يغلي ثم تضاف إليه رقائق الخرطال والملح.
- يترك الحساء على نار خفيفة مع التحريك المستمر إلى أن ينضج.
- يسلق اللوز، يقشر، يقلى ويجرش ( يهرمش ).
- 5 دقائق قبل رفع الطنجرة عن النار يضاف الحليب المغلي.
- يقدم حساء رقائق الخرطال مزينا بقطع من الزبدة البلدية، العسل واللوز.



## الحساء بالبلبولة والسالمية



### المقادير :

- 150 غ بلبولة الشعير
- باقة صغيرة سالمية
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة كمون
- 25 سنتلتر حليب أو كأس صغير
- زيت الزيتون
- ملح
- ماء

### طريقة التحضير :

- تغسل البلبولة عدة مرات بالماء، حتى يتحصّل الحصول على ماء صافي.
- تحزم نصف كمية السالمية على شكل حزمة صغيرة ويقطع الباقي.
- توضع حزمة السالمية في الماء الغليان وتضاف إليها البلبولة، الكمون والملح.
- تترك البلبولة على نار خفيفة حتى تنضج مع التحريك المستمر لكي لا تلتصق.
- 3 إلى 5 دقائق قبل رفع الطنجرة من فوق النار تزال باقة السالمية وتضاف السالمية المفرومة ( مقطعة ) والحليب المغلى أو زيت الزيتون حسب الذوق.



## شربة بالقرع



### طريقة التحضير:

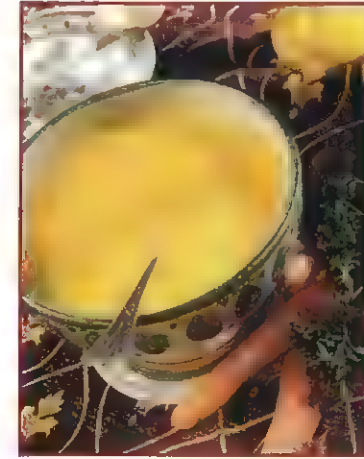
- يغسل القرع ويقطع، تقشر البطاطس وتقطع
- في طنجرة فوق النار يفرغ الماء ويضاف الملح
- القرع مقطع، البطاطس مقطعة وباقة أزيرو والزعيترة، تغطي الطنجرة ويترك الكل ينضج
- عندما تنضج الخضار تزال باقة الزعيترة وأزيرو ثم يطحن الكل في الطحانة الكهربائية
- تفرغ الشربة مرة أخرى في الطنجرة ويضاف إليها الحليب مغلي، تترك الطنجرة فوق النار لمدة 5 دقائق إلى أن تغلي.
- تقدم الشربة ساخنة.

### المقادير:

- 4 حبات قرع
- حبة بطاطس
- باقة صغيرة أزيرو وزعيترة طريين
- 30 سنتلتر حليب مغلي
- لتر ماء
- ملح



## شربة بالجزر



### المقادير :

- 4 حبات جزر
- نصف بصلة مفرومة
- 1 حبة بطاطس
- حزمة صغيرة أزيز وزعيترة طريين
- 30 سنتلتر حليب مغلى
- لتر ماء
- ملح

### طريقة التحضير :

- 👉 ينقى الجزر ويقطع، تقشر البطاطس وتقطع.
- 👉 في طنجرة فوق النار يفرغ الماء ويضاف إليه الملح، الجزر مقطع، البطاطس مقطعة، البصلة مفرومة وباقة أزيز والزعيترة، تغطى الطنجرة ويترك الكل ينضج.
- 👉 عندما تنضج الخضار تزال باقة الزعيترة وأزيز ثم يطحن الكل في الطحانة الكهربائية.
- 👉 تفرغ الشربة مرة أخرى في الطنجرة ثم يضاف إليها الحليب المغلى وتوضع فوق النار لمدة 5 دقائق إلى أن تغلى.
- 👉 تقدم الشربة ساخنة.



## الحلزون



### طريقة التحضير :

- يغسل الحلزون عدة مرات بالملح، الخل والماء الدافئ إلى أن يصبح الماء صافيا.
- يوضع على النار ويغطى بالماء ثم يضاف إليه الزعتر، حبة حلاوة، الكروية، عرق سوس، حبوب الشاي، النعناع، قشرة البرتقال، أوراق سيدنا موسى وفليو.
- يترك على نار هادئة لمدة ساعتين إلى أن ينضج.
- إضافة الماء الغليان عند الحاجة.
- عندما ينضج الحلزون يضاف الفلفل الحار وتترك الطنجرة لمدة 10 دقائق فوق النار لكي يتنسم المرق بمذاق الفلفل الحار.
- يقدم الحلزون ساخن مرفوق بالمرق.

### المقادير :

- 2 كلف حلزون
- ملعقة كبيرة زعتر
- 4 أعواد عرق سوس
- ملعقة صغيرة حبوب الشاي
- حزمة صغيرة نعناع
- قشرة برتقالة
- 4 أوراق سيدنا موسى
- ملعقة صغيرة فليو
- 2 حبات فلفل حار يابس
- ملعقة كبيرة حبة حلاوة
- ملعقة كبيرة كروية
- ملعقة كبيرة ملح
- ½ لتر خل
- الماء



# شهيوات بالسقط



مشرملة



معمرة



قطبان





## بولفاف



### المقادير :

- كلى كبد
- ½ كلى شحم دواره الغنم رقيق
- ملعقه كبيره كمون
- ملعقه كبيره فلفل احمر حلو
- ملعقه كبيره ملح

### طريقة التحضير :

- يشوى الكبد فوق الفحم إلى أن يتحمر ثم يقطع على شكل شرائح سمكها واحد سنتيمتر وتعاد لتشوى من الجهتين فوق الفحم.
- بعدما تشوى الشرائح تقطع إلى مربعات متوسطة الحجم.
- فى طبق كبير يمزج الكمون، الفلفل احمر والملح ثم تمرر مربعات الكبد فى خليط التوابل.
- يقطع الشحم إلى شرائط طويلة عرضها يناسب حجم مربعات الكبد.
- تلف قطع الكبد بالشحم ثم تتركب فى قضبان وتشوى فوق الفحم.
- تقدم قضبان بولفاف ساخنة ومرفوقة بالشاي.



## الكبد مشرمل



### المقادير :

- 500 غ كبد
- 4 فصوص ثوم
- زلافة كبيرة قزبر وبقدونس مقطعين
- $\frac{1}{2}$  كأس زيت المائدة
- $\frac{1}{2}$  كأس زيت الزيتون
- $\frac{1}{2}$  ليمونة حامضة مرقدة (مصيرة)
- $\frac{1}{2}$  ليمونة حامضة طرية
- ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر
- ملح

### ملاحظة :

- لا يجب ترك الكبد مدة طويلة فوق النار حتى لا يفقد ليونته.

### طريقة التحضير :

- يغسل الكبد ويوضع في ماء غليان مع نصف حامضة طرية لمدة 3 دقائق، ينقى الكبد من القشرة والعروق ثم يقطع على شكل مربعات صغيرة.
- تقطع الليمونة الحامضة المرقدة إلى مربعات صغيرة يضاف إليها القزبر، البقدونس، الثوابل، الثوم المدقوق، زيت الزيتون وعصير نصف ليمونة حامضة.
- تخلط الشرمولة جيدا ويرقد فيها الكبد لمدة نصف ساعة.
- بعد مرور  $\frac{1}{2}$  ساعة توضع قطع الكبد المشرملة في طنجرة مع ربع كأس من الماء وتترك على نار خفيفة ما بين 10 و 15 دقيقة حتى تنضج وتجل من الماء.
- يقدم الكبد مزين بشرائح الحامض والزيتون الأحمر.



## فوليات الغنمي



### المقادير :

- 4 فوليات
- 3 فصوص ثوم
- بصلة كبيرة مفرومة
- زلابة قزبر وبقدونس مقطعين
- ملعقة صغيرة سمن
- $\frac{1}{4}$  كأس زيت المائدة
- قليل من الزعفران الحر المدقوق
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبرار)
- 2 أعواد قرقة
- ملح

### طريقة التحضير :

- تقسم كل فولة من النصف، يزال لها الغشاء ثم تقطع قطعاً كبيرة.
- في إناء ترقد الفوليات مع القزبر، البقدونس، الإبرار، الملح والزعفران، يغطى الإناء ويترك في مكان بارد.
- في مقلاة يصب الزيت ويضاف إليه البصل والثوم المدقوق.
- يترك الكل فوق النار ( ليتشحر ) حتى يصبح البصل شفافاً ويجف من الماء.
- تضاف الفوليات مرقدة، السمن، أعواد القرقة ونصف كأس صغير من الماء الساخن، يترك الكل على نار هادئة حتى تنضج الفوليات ويتقلّى المرق.



## طحان غنمي معمر بالبصل



### طريقة التحضير :

- يقلى البصل في مقلاة مع ملعقة كبيرة من الزيت حتى يصبح لونه شفافاً، يزال من المقلاة ويوضع في إناء .
- يضاف إليه البقدونس والقزير مقطعين، الشحم مطحون، الثوم المدقوق والتوابل ثم يمزج الخليط جيداً.
- يفتح الطحان بسكين حاد ويحشى (يعمر) بحشو البصل، يخاط ثم يدهن بالزيت ويوضع في صينية للفرن.
- تدخل الصينية لفرن متوسط الحرارة ما بين 25 و 30 دقيقة إلى أن ينضج الطحان.
- يقدم الطحان مزيناً بالبقدونس والزيتون.

### ملاحظة :

- بالنسبة لطحان الغنمي يستحسن أن يشوى فوق الفحم .

### المقادير :

- 2 طحان غنمي
- ملعقتان كبيرتان زيت
- فص ثوم
- 2 حبات بصل مفروم
- 50 غ شحم الكلي مطحون
- 4 ملاعق كبيرة قزير وبقدونس مقطعين
- ¼ ملعقة صغيرة إيزار أبيض
- ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر
- قليل من الفلفل الحار
- ملح

### للتنزيه :

- البقدونس والزيتون



## الطحان معمر بالكفتة

## للتزيين :

• البقدونس، الليمون الحامض والطماطم.

## طريقة التحضير :

- تقلى البصلة مع الثوم المدقوق في قليل من الزيت حتى يصبح لونها شفافا.
- تضاف إليها الكفتة والتوابل ويترك الكل على النار مع التحريك لمدة 5 دقائق.
- يرفع الخليط من فوق النار ويترك ليبرد ثم يضاف إليه القزير والبقدونس.
- يفتح الطحان بسكين حاد ويحشى (بعد بالحشو يخاط ثم يدهن بالزيت ويوضع في صينية للفرن).
- تدخل الصينية لفرن مسخن على درجة حرارة متوسطة لمدة ساعة تقريبا حتى ينضج الطحان.
- يقدم الطحان ساخنا أو باردا مقطعا على شكل شرائح ومزينا بالبقدونس، الليمون الحامض والطماطم.

## ملحوظة :

- يمكن إضافة الفلفل الحار للحشو فهو يعطي مذاقا لذيذا للطحان.



## المقادير :

- طحان البقر متوسط الحجم
- 2 فصوص ثوم
- بصلة
- 200 غ كفتة
- 3 ملاعق كبيرة قزير وبقدونس مقطعين
- ملعقتان كبيرتان زيت
- ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر
- ¼ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- قليل من القرفة
- قليل من الزنجبيل (سكينجبير)
- قبصة من جوزة الطيب محكوكة (الكوزة)
- ملح



## مخ مشرمل بصاصة الطماطم



### المقادير:

- 2 مخ غنمي
- 2 فصوص ثوم
- ملعقتان كبيرتان قزبروبقدونس مقطعين
- $\frac{1}{2}$  كأس زيت المائدة أو زيت الزيتون
- 3 حبات طماطم
- ورقة سيدنا موسى
- $\frac{1}{2}$  ليمونة حامضة طرية
- ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر
- ملح

### ملحوظة:

- يمكن إضافة الهريسة أو الفلفل الأحمر الحار.

### طريقة التحضير:

- يغسل المخ ويوضع في ماء غليان مع نصف ليمونة حامضة طرية لمدة 3 دقائق، ينقى المخ من القشرة والعروق ويترك في مكان بارد.
- تقشر الطماطم وتزال لها البذور ثم تقطع قطعاً صغيرة.
- توضع الطماطم في طنجرة على نار هادئة ثم يضاف إليها الزيت، الثوم المدقوق، التوابل وورقة سيدنا موسى.
- عندما تتبخر نصف كمية ماء الطماطم يضاف المخ مقطع إلى أربع قطع، تغطي الطنجرة ثم يترك الكل فوق نار هادئة بدون تحريك.
- بعدما تجف الطماطم كلياً من الماء (تتشجر) يضاف القزبر والبقدونس، بعد مرور ثلاثة دقائق ترفع الطنجرة من فوق النار.
- يقدم المخ مزينا بقليل من البقدونس وشرائح الليمون الحامض.



## لمجينة محشوة بالكفتة



### المقادير :

- لمجينة
- $\frac{1}{2}$  كـلـغ كفتة غنم
- زلـافـة متوسطة أرز مسلوق
- بصلة مفرومة
- فصان ثوم مدقوقين
- ملعقتان كبيرتان قزير مقطع
- $\frac{1}{2}$  ملعقة كبيرة صلصة طماطم
- ملعقتان كبيرتان زبدة
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة كمون
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة فلفل أحمر
- ملح

### طريقة التحضير :

- توضع الكفتة في إناء ويضاف إليها الأرز مسلوق، الثوم مدقوق، البصلة مفرومة، التوابل، صلصة الطماطم، القزير مقطع وملعقة كبيرة من الزبدة ثم يعجن الخليط حتى تندمج العناصر.
- تحشى ( تعمر ) لمجينة بالحشو، تخاط ثم تبخر في الكسكاس لمدة  $\frac{1}{2}$  ساعة.
- عندما تتبخر لمجينة تزال من الكسكاس وتدهن بما تبقى من الزبدة ثم تدخل للفرن المسخن على درجة حرارة  $180^{\circ}$  لمدة 20 دقيقة.
- تقدم لمجينة مقطعة على شكل شرائح .



## البكبوكة

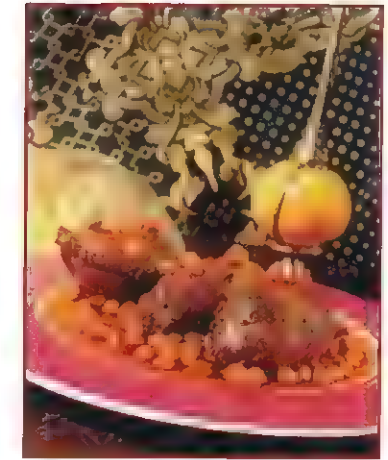
### طريقة التحضير :

• تنظف الكرشة بالماء الغليان، تكشط، تغسل بالماء البارد ثم تقطع على شكل مربعات كبيرة (15 x 15 سنتم).  
• يسلق الكبد، القلب والرئة في الماء الغليان المملح لمدة عشر دقائق، يصفى الكل ثم يقطع إلى مربعات صغيرة.  
• في مهراس تدق حبة بصل مفرومة، فصوص الثوم، القزير والبقدونس مقطعين والشحم مقطع حتى يصبح الخليط على شكل شرمولة منسجمة.

• تفرغ الشرمولة في إناء ويضاف إليها نصف كمية التوابل الملح، الأرز، القلب، الرئة والكبد مقطعين ثم يمزج الكل جيدا.

• تحشى قطع الكرشة (على شكل كرداس) بالخليط ثم تخاط جيدا لكي لا تتسرب الحشوة في المرق خلال الطهي.  
• في طنجرة فوق النار يوضع ما تبقى من البصل مفروم والتوابل يضاف إليهم، الحمص، قطع الكرشة محشبة (الكرداس)، الزيت والكمية الكافية من الماء الساخن لكي ينضج الحمص والكرداس.

• بعد الغليان تخفف النار وتترك الطنجرة تنضج لمدة ساعتين إلى أن يصبح الحمص فتيا ويتشرب المرق.  
• تقدم البكبوكة ساخنة ومزينة بالحمص.



### المقادير :

- دواة غنم (كرشة، شحم، كبد، قلب، رئة)
- 400 غ حمص منقوع
- 3 حبات بصل مفروم
- 5 فصوص ثوم مدقوق
- 1/2 كأس زيت المائدة
- ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة خرقوم
- ملعقة كبيرة فلفل أحمر حلو
- 100 غ أرز
- باقة قزير وبقدونس
- ملح
- ماء



## دوراة الغنم بالحامض

### طريقة التحضير :

• تغطس معدة الغنمي في الماء الغليان، تكشط بقوة بواسطة السكين إلى أن تصبح بيضاء. تغسل المعدة وباقي أجزاء الدوراة ويقطع الكل على شكل مربعات.

• في طنجرة توضع الدوراة تضاف إليها حزمة القزير والبقدونس، الثوم مقطع، التوابل والزيت.

• توضع الطنجرة فوق النار وتضاف إليها الكمية الكافية من الماء لكي تنضج الدوراة ويترك الكل على نار قوية حتى الغليان.

• تخفض النار وتغطي الطنجرة إلى أن تنضج الدوراة (التقليية) مع مراقبة مستوى الماء وإضافته عند الحاجة.

• عندما تنضج الدوراة (التقليية) تضاف ليمونة حامضة مرقدة مقطعة إلى قطع صغيرة والزيتون.

• تترك الطنجرة على نار خفيفة لبضع دقائق إلى أن يتشرب المرق.

• تقدم الدوراة (التقليية) ساخنة.

### ملحوظة :

• يمكن إضافة الحمص المنقوع لمدة ليلة كاملة في الماء بعد تصفيته وذلك خلال نصف مرحلة طهي التقليدية.



### المقادير :

- دوراة خروف متوسطة
- باقة قزير وبقدونس
- 4 فصوص ثوم مقطعين
- ليمونة حامضة مرقدة (مصيرة)
- 200 غ زيتون أحمر
- كأس زيت المائدة
- ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبر)
- قليل من الزعفران
- الماء



## ذيل البقر بالبطاطس الصغيرة



### المقادير :

- 1 كغ من ذيل البقر ( الكعوي )
- 3 فصوص ثوم
- بصلة مقطعة
- 3 ملاعق كبيرة قزير مقطع
- باقة قزير ويقدونس
- 750 غ بطاطس صغيرة
- $\frac{1}{2}$  كأس صغير زيت ممزوج :
- ( زيت زيتون وزيت المائدة )
- 150 غ زيتون أخضر مكسر ( مس لالة )
- ملعقة صغيرة فلفل أسود ( إزار )
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة زنجبيل ( سكينجبير )
- $\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة زعفران مدقوق
- ملعقة صغيرة ملح
- الماء

### طريقة التحضير :

- في طنجرة يوضع البصل مقطع، الثوم المدقوق، ذيل البقر مقطوع قطع متوسطة، التوابل، الزيت والكمية الكافية من الماء لكي ينضج اللحم.
- خلال نصف مرحلة الطهي تضاف باقة القزير والبقدونس.
- عندما ينضج اللحم تضاف البطاطس الصغيرة.
- مباشرة قبل إزالة الطنجرة من فوق النار يضاف الزيتون والقزير المقطع.
- تصفف قطع اللحم في طبق التقديم، تزين بالبطاطيس والزيتون ثم تسقى بالمرق ويقدم الطبق ساخنا.



## رأس الغنم بالجزر

### طريقة التحضير :

- يغسل رأس الغنم ، ويقسم من النصف ثم يزال له المخ
- يوضع رأس الغنم في طنجرة يضاف إليه الثوم المدقوق
- القزير، البقدونس، التوابل، الزيت والماء ( الكمية الكافية لكي ينضج رأس الغنم ) .
- يقشر الجزر ويزال له القلب ثم يقطع على شكل أصابع (طولها 4 سنتيمتر وسمكها 1 سنتيمتر/متوسطة الحجم).
- عندما ينضج رأس الغنم يزال من الطنجرة ويوضع الجزر لكي ينضج في المرق. تضاف إليه قشرة الحامض المرقدة مقطعة قطعاً طويلة.
- عندما ينضج الجزر يضاف الزيتون الأحمر ليتشرب المرق لمدة 5 دقائق.
- في طبق التقديم يوضع رأس الغنم، يزين بالجزر ، الزيتون وقطع ليمون الحامض ثم يسقى بالمرق ويقدم ساخناً

### ملحوظة :

- بالنسبة لرأس الغنم المستعمل فهو مشوي ، مكشوط ومغسول جيداً كما يمكن شراؤه جاهزاً للاستعمال.



### المقادير :

- رأس الغنم من الحجم الصغير
- 3 فصوص ثوم مدقوق
- 1/2 باقة قزير مقطع
- 1/2 باقة بقدونس مقطع
- 700 غ جزر
- كأس زيت ممزوج (زيت المائدة وزيت الزيتون)
- ليمونة حامضة مرقدة (مصيرة)
- 200 غ من الزيتون الأحمر
- ملعقة صغيرة كمون
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- ملعقة صغيرة ملح
- ماء



## لحم رأس البقر باللفت المر ( المحفور )



### المقادير :

- 1 كـلـغ لحم رأس البقر
- 4 فصـوص ثـوم
- ½ باقة قـزبر مـقـطـع
- ½ باقة بـقـدونس مـقـطـع
- 500 غ لـفـت مـر (مـحـفـور/ غـبـري)
- ½ كـأس زـيـت
- حـامـضـة مـرـقـدة (مـصـيرة)
- عـصـير نـصـف حـامـضـة
- 150 غ زـيـتـون
- مـلـعـقة صـغـيرة كـمـون
- مـلـعـقة صـغـيرة فـلـفل أـسـود (إـبـزار)
- مـلـعـقة كـبـيرة فـلـفل أـحـمر حـلو
- مـلـعـقة صـغـيرة مـلـح
- لـتـر مـن المـاء

### طريقة التحضير :

- يـغـسـل لـحـم الرأـس و يـقـطـع.
- فـي إنـاء تـحـضـر الشـرـمـولة مـكـونـة مـن الثـوم المـدقـوق، القـزبر، البـقـدونس، التـوابـل، الزـيـت ولب الحـامـض المـرـقـد مـقـطـع قـطـع صـغـيرة.
- تـرـقـد قـطـع لـحـم الرأـس فـي الشـرـمـولة لـمـدة سـاعـة مـع الـاحـتـفـاظ بـها فـي مـكان بـارـد.
- تـفـرـغ قـطـع لـحـم الرأـس مـع الشـرـمـولة فـي طـنـجـرة. يـضـاف إلـيـها المـاء و تـتـرك عـلى نـار مـتـوسـطـة إلـى أن تـنـضـج.
- يـقـشـر الـلـفـت و يـقـطـع عـلى شـكـل أصـابـع صـغـيرة، تـقـطـع قـشـرة الحـامـض و يـضـاف الكـل إلـى لـحـم الرأـس.
- عـنـدما يـنـضـج الـلـفـت يـضـاف الزـيـتـون و يـتـرك لـبـضـع دقـائق لـيـتـشـرب المـرق .
- يـقـدم لـحـم رأس البـقـر سـاخـنا و مـزينا بـالـلـفـت و الزـيـتـون.



## الهركمة



### المقادير :

- 2 كرعين عجل
- 200 غ حمص منقوع
- كأس زيت
- 8 فصوص ثوم
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجير)
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة قرفة
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر
- 250 غ أرز
- 100 غ زبيب
- ملح
- ماء

### ملحوظة :

- يمكن تعويض الأرز بالقمح أو اللوبيا البيضاء.

### طريقة التحضير :

- تغسل الكرعين وتقطع كل واحدة إلى أربع قطع، توضع في الطنجرة و يضاف إليها الحمص، الزيت، الثوم والتوابل ثم يروى الكل بالماء الساخن وتترك الطنجرة على الفحم لمدة ليلة كاملة حتى تنضج الكرعين.
- ساعة قبل إزالة الكرعين من فوق النار، يوضع الأرز ونصف كمية الزبيب في قطعة من الثوب الأبيض (ثوب حياتي)، تعقد الصرة مرخوفة حتى ينتفخ الأرز والزبيب دون أن يتسربا في المرق وتوضع في الطنجرة مع ما تبقى من الزبيب.
- عندما تنضج الكرعين و يتشجر المرق تزال الطنجرة من فوق النار.
- عند التقديم تصفف الكرعين في الطبق، تزين بالحمص، الزبيب والأرز ثم يسقى الكل بالمرق.



# شهيات باللحم

والخضر



معسله



قدرة





## طاجين بالبصلة والبرقوق

### للتنزيه :

- 6 حبات برقوق
- قطعة سكر
- كأس ماء
- ملعقة كبيرة زنجلان محمص (محمّر)
- 500 غ زبيب



### طريقة التحضير :

- في طاجين على الفحم يوضع اللحم، التوابل، الزيت ثم يقلّى الكل لمدة نصف ساعة.
- يضاف البصل المقطع، القزبر، البقدونس، كأس من الماء ويغطى الطاجين لينضج.
- يرقد البرقوق والزبيب في الماء حتى ينتفخان ثم يصفى الكل من الماء.
- عندما ينضج اللحم والبصل يزين الطاجين بالبرقوق والزبيب ويترك على نار خفيفة لمدة 15 دقيقة
- يرفع الطاجين من فوق النار ويقدم ساخناً، مزينا بالزنجلان المحمص.

### المقادير :

- 1 كلغ لحم غنم
- 1 كلغ إلا ربع بصل مقطع دوائر
- 1/2 باقة قزبر ويقدونس
- 1/2 كأس صغير زيت مائدة
- 1/2 كأس صغير زيت زيتون
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبراز)
- 1/2 ملعقة صغيرة خرقوم بلدي
- 1/2 ملعقة صغيرة زنجبيل
- ملح
- كأس ماء



## طاجين بالبصل والزبيب



### المقادير :

- 1 كغ لحم غنم
- بصلة مفرومة
- 1 كغ بصل
- ½ كأس صغير زيت
- ملعقة صغيرة سمن بلدي
- ½ ملعقة صغيرة فلفل أسود ( إيزار )
- ½ ملعقة صغيرة زنجبيل ( سكينجبير )
- ¼ ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- 4 أعواد قرفة
- كأس ماء
- 100 غ زبيب بلدي
- ¼ ملعقة صغيرة قرفة مدقوقة
- ملعقة كبيرة سكر سنيدة

### طريقة التحضير :

- ينقع الزبيب في الماء إلى أن ينتفخ ثم يصفى.
- توضع قطع اللحم في طنجرة تضاف إليها البصلة المفرومة والزيت ويترك اللحم يتقلّى على النار لمدة 10 دقائق.
- تضاف التوابل، السمن البلدي والبصل مقطع على شكل دوائر والماء.
- تترك الطنجرة على نار متوسطة إلى أن ينضج اللحم والبصل ويتقلّى المرق.
- 10 دقائق قبل إزالة الطنجرة من فوق النار يضاف الزبيب فوق البصل ويرش الكل بقليل من السكر والقرفة مدقوقة.
- عند التقديم يصفى اللحم وسط الطبق ويزين بالبصل، الزبيب وحبّات لوز مقلّي.

### ملحوظة :

- يمكن تعويض اللحم بالدجاج البلدي مع استعمال باقة من أعواد القزير الطري التي تضاف للطنجرة مع البصل.



## طاجين بالجلبانة والقوق

### طريقة التحضير:

توضع قطع اللحم في طنجرة تضاف إليها البصلة المشنفة، الثوم المدقوق والزيت ثم يترك الكل يتقلى على نار خفيفة.

تضاف التوابل، وكأس كبير من الماء ويترك اللحم ينضج على نار معتدلة (مع إضافة الماء عند الحاجة).

ينقى القوق والجلبانة مع الحرص على حك قلب القوق بنصف حامضة حتى لا يصبح لونه أسود.

عندما ينضج اللحم يزال من الطنجرة ويترك جانبا، يوضع القوق، الجلبانة وباقة القزبر والبقدونس في الطنجرة وتترك الخضرة تنضج على نار متوسطة إلى أن يتقلى المرق.

تزال باقة القزبر والبقدونس ويوضع اللحم فوق الخضرة حتى يسخن.

عند التقديم تصفف قطع اللحم وسط الطبق، توضع فوقها الجلبانة وتزين بالقوق ثم يصفى المرق ويصب فوق الخضرة.

### ملحوظة:

- يستحسن استعمال الجلبانة ذات حبوب صغيرة لأن قشرتها رقيقة غير خشنة وتعطي مذاق حلو للمرق.
- إذا كانت الجلبانة متوسطة الحجم وقلوب القوق صغيرة، توضع الجلبانة في الطنجرة لتنضج مدة 10 دقائق ثم تضاف بعد ذلك قلوب القوق لكي لا تتفتت.



### المقادير:

- 1 كغ لحم غنم
- بصلة مشنفة
- فص ثوم مدقوق
- 1 كغ جلبانة
- 1 كغ قوق
- باقة قزبر وبقدونس
- 1/2 كأس صغير زيت
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبرار)
- 1/2 ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- 1/2 ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- ملح
- ماء



## طاجين الجلبانة واللفت



## المقادير :

- 1 كغ لحم غنم
- 700 غ جلبانة مقشرة
- 500 غ لفت
- بصلة كبيرة مفرومة
- باقة صغيرة قزبر
- ملعقتان كبيرتان قزبر مقطع
- $\frac{1}{2}$  كأس صغير زيت
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة فلفل أسود (إزار)
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبر)
- $\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- ملعقة صغيرة ملح
- ماء

## ملحوظة :

- بالنسبة لهذا الطاجين يمكن استعمال اللفت الأصفر أو الأبيض أو البنفسجي.

## طريقة التحضير :

- توضع البصلة المفرومة في طنجرة مع الزيت وتترك على نار خفيفة مع التحريك إلى أن يصبح لونها شفافاً.
- تضاف قطع اللحم والتوابل ويترك الكل يتقلى لمدة 5 دقائق.
- تروى الطنجرة بالكمية الكافية من الماء لكي ينضج اللحم ثم تضاف باقة القزبر ويترك الكل على نار متوسطة إلى أن ينضج اللحم.
- عندما يطهى اللحم يزال من الطنجرة ويوضع فيها اللفت مع الجلبانة.
- عندما تنضج الخضار تعاد قطع اللحم لتسخن ويضاف القزبر مقطع وتترك الطنجرة فوق النار لبضع دقائق ( 3 إلى 4 دقائق ).
- تزال باقة القزبر، تصف قطع اللحم في الطبق، تزين بالجلبانة واللفت ثم تسقى بالمرق ويقدم الطبق ساخناً.



## طاجين بالبادنجان مقلي



## المقادير :

- 1 كغ من لحم الغنم
- بصلة مفرومة
- حبة طماطم كبيرة
- 2 فصوص ثوم
- ½ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبرار)
- ½ ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجير)
- ¼ ملعقة صغيرة خرقوم
- ¼ كأس صغير من الزيت
- حزمة قزبر وبقدونس
- 4 حبات بادنجان متوسطة الحجم
- كأس صغير حمص منقوع
- زيت للقلي
- ملح
- 2 كؤوس كبيرة ماء

## ملحوظة :

- يقلى البادنجان مباشرة قبل تقديم الطبق.

## طريقة التحضير :

- تغسل الطماطم، تقشر، تزال لها البذور وتقطع.
- يغسل اللحم ويقطع، يوضع في طنجرة ويضاف إليه البصل المفروم، الثوم المدقوق، الطماطم المقطعة، التوابل والزيت ويترك الكل يتقلى جيدا.
- يغسل البادنجان ويقطع دوائر سمكها 1,5 سنتم. تنقى رؤوس البادنجان من الشوك ويقطع عرفها الأخضر.
- تروى الطنجرة بالكمية الكافية من الماء لكي ينضج اللحم، بعد الغليان تضاف رؤوس البادنجان، الحمص المنقوع وحزمة القزبر والبقدونس.
- في حمام زيت ساخن تقلى دوائر البادنجان حتى تتحمر من الجهتين.
- عندما ينضج اللحم ويتشرب المرق تزال حزمة القزبر والبقدونس.
- عند التقديم يصب اللحم والمرق في الطبق ويزين برؤوس البادنجان، الحمص والبادنجان المقلي.



## طاجين الخضر معمرة بالكفتة



### طريقة التحضير :

- في وعاء تعجن الكفتة جيدا مع التوابل، البصل المفروم، الثوم المدقوق، لب الخبز المنقوع في الحليب، القزير والبقدونس.
- تغسل الخضر، يزال لها الرأس ويفرغ لبها بواسطة ملعقة صغيرة ثم تحشى بالكفتة ويعاد لها غطاؤها.
- في طنجرة توضع الطماطم المبشورة، عجينة الطماطم المذاب في نصف كأس من الماء، التوابل، الثوم المفروم، أوراق سيدنا موسى ويترك الكل على نار قوية حتى الغليان.
- تصف الخضر المحشوة بالكفتة في الطنجرة وتخفف النار إلى أن تنضج الخضر وتتقلص صلصة الطماطم.
- مباشرة قبل إزالة الطنجرة من فوق النار ترش الخضر بالبقدونس مقطع وتسقى بزييت الزيتون.

### ملحوظة :

- يمكن أن يعوض لب الخبز المببل بالحليب بكأس متوسط من الأرز المسلوق.
- لتحضير هذا الطبق يستحسن استعمال طاجين الطين فوق الفحم.



## طاجين بالملوخية واللقيم

### طريقة التحضير:



### المقادير:

- 1 كغ لحم غنم
- بصلة كبيرة مفرومة
- حبة طماطم
- باقة قزبر وبقدونس
- 1/2 كأس صغير زيت
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- 1/2 ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- 1/4 ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- عود قرفة
- 1/2 كغ ملوخية
- 1/2 كغ لقيم
- ملح
- ماء

توضع قطع اللحم في طنجرة تضاف إليها البصلة المفرومة، الزيت، حبة الطماطم مقشرة، بدون بذور ومقطعة ثم يترك الكل يتقلّى على نار خفيفة لبضع دقائق.

تضاف التوابل، باقة القزبر والبقدونس وكأس كبير من الماء، يترك اللحم ينضج على نار متوسطة ( مع إضافة الماء عند الحاجة إلى أن يطهى ).

تغسل الملوخية، يزال لها الرأس وقليل من المؤخرة ثم توضع في سلطانية (زلافة) من زجاج. يغسل اللقيم، يقسم من النصف وتزال له البذور ثم يفلح قليلا من الظهر.

عندما ينضج اللحم يزال من الطنجرة، يوضع اللقيم في المرق، توضع جانبه السلطانية المملوئة بالملوخية، تغطي الطنجرة ويترك الكل يطهى على نار خفيفة مع سقي الملوخية من حين إلى آخر بالمرق حتى تتشربه.

يعاد اللحم ليسخن في الطنجرة وعند التقديم توضع قطع اللحم وسط الطبق، يصفف فوقها اللقيم والملوخية ثم يسقى الكل بالمرق.



## طاجين السلاوي بالسمن



### المقادير :

- 1 كـلـغ لحم غنـم
- بصلة متوسطة مفرومة
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبرار)
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة خرقوم
- باقة قزير وبقدونس
- $\frac{1}{2}$  كأس صغير زيت
- 750 غ سلاوي
- ملعقة صغيرة سمن بلدي
- ملح
- ماء

### طريقة التحضير :

- يغسل اللحم، يقطع ويوضع في طنجرة، تضاف إليه البصلة مفرومة، والزيت ثم يترك يتقلى على نار متوسطة لمدة 10 دقائق.
- تضاف التوابل والكمية الكافية من الماء لكي ينضج اللحم، بعد الغليان تضاف حزمة القزير والبقدونس ثم تغطي الطنجرة.
- تكشط قشرة السلاوي، يغسل ثم تزال له البذور، يقطع السلاوي على شكل أصابع متوسطة الحجم.
- عندما ينضج اللحم يزال من الطنجرة وتوضع قطع السلاوي لتنضج في المرق.
- عندما ينضج السلاوي ويتشرب المرق يعاد اللحم إلى الطنجرة وتضاف ملعقة السمن البلدي.
- عند التقديم تزال حزمة القزير والبقدونس، يصفى اللحم في الطبق يزين بالسلاوي ويسقى بالمرق، يقدم الطبق ساخناً.



## طاجين بالجزر

### طريقة التحضير :

توضع قطع اللحم في طنجرة يضاف إليها الزيت، البصلة مفرومة والثوم مدقوق ويترك الكل يتقلى على النار لمدة 10 دقائق.

تضاف التوابل، باقة القزير والماء ويترك اللحم ينضج على نار خفيفة مع إضافة الماء عند الحاجة.

يقشر الجزر ويزال له القلب ثم يقطع على الطول قطعاً رقيقة ويقصص مربعات صغيرة.

عندما ينضج اللحم يزال من الطنجرة ويوضع الجزر لكي ينضج في المرق، 10 دقائق قبل إزالة الطنجرة من فوق النار يضاف الزيتون وقشرة الليمون الحامض المرقد مقطعة قطعاً طويلة.

نعيد اللحم إلى الطنجرة ليسخن .

عند التقديم يوضع اللحم وسط الطبق، يزين بالجزر، الزيتون وقطع الليمون الحامض المرقد ويسقى بالمرق ثم يرش بالبقدونس مفروم.

### ملحوظة :

- يمكن تحضير نفس الوصفة بالدجاج البلدي.



### المقادير :

- 1 كغ لحم غنم
- بصلة مفرومة
- 500 غ جزر
- فص ثوم مدقوق
- باقة صغيرة قزير
- 1/2 كأس صغير زيت
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- 1/2 ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- 1/4 ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- 1/2 ملعقة صغيرة ملح
- ماء

### للتزيين :

- زلافة صغيرة زيتون أحمر
- قشرة ليمونة حامضة مرقدة
- ملعقة صغيرة بققدونس مفروم



## طاجين بالفول



## المقادير :

- 1 كلف لحم غنم
- 1 كلف فول مقشر
- 2 فص ثوم مدقوقة
- 1 حبة بصل مفرومة
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة فلفل أسود (إيزار)
- $\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- $\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة خرقوم
- $\frac{1}{2}$  كأس زيت
- حزمة قزبر وبقدونس
- ملح
- ماء

## طريقة التحضير :

- يغسل اللحم ويقطع، توضع قطع اللحم في طنجرة فوق النار، تضاف إليها البصلة مفرومة، الثوم مدقوق والزيت، يترك الكل يتقلى لمدة 10 دقائق.
- تضاف التوابل، حزمة القزبر والبقدونس والكمية الكافية من الماء لينضج اللحم، تغطي الطنجرة وبعد الغليان تخفض النار.
- عندما ينضج اللحم يزال من الطنجرة، يفرغ الفول في المرق.
- بعدما ينضج الفول ويتقلى المرق، يسخن اللحم ويوضع في طبق التقديم، يزين بالفول ويسقى بالمرق.



## طاجين باللوبيا الخضراء ( الفاصوليا )



### المقادير :

- 1 كـلـغ لحم غنـم
- بصلة متوسطة مفرومة
- فص ثوم مفروم
- ½ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- ½ ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- ½ ملعقة صغيرة خرقوم
- باقة قزبر
- ¾ كأس صغير زيت
- 750 غ لوبيا خضراء
- حبة طماطم كبيرة
- 2 ملاعق كبيرة قزبر وبقدوس مقطعين
- ملح
- ماء

### طريقة التحضير :

- يغسل اللحم ويقطع، توضع قطع اللحم في طنجرة فوق النار، تضاف إليها البصلة مفرومة، الثوم مدقوق والزيت، يترك الكل يتقلى لمدة عشر دقائق.
- تضاف التوابل، حزمة القزبر والكمية الكافية من الماء لينضج اللحم، تغطي الطنجرة وبعد الغليان تخفض النار.
- عندما ينضج اللحم يزال من الطنجرة، تفرغ اللوبيا في المرق وبعد مرور عشر دقائق تضاف الطماطم مقشرة، بدون بذور ومقطعة مربعات صغيرة ثم القزبر والبقدونس مفرومين.
- بعدما تنضج اللوبيا ويتقلى المرق، يسخن اللحم ويوضع في طبق التقديم، تصف فوقه اللوبيا والطماطم ويسقى الكل بالمرق.



## طاجين بالحمص



### طريقة التحضير :

- ينقع الحمص في الماء ليلة كاملة ثم يقشر.
- في طنجرة فوق نار خفيفة يوضع الزيت والبصل المقطع لينتقل إلى أن يصبح شفافا.
- يضاف اللحم مقطع، التوابل، السمن، حزمة القزبر والبقدونس والماء. تغطي الطنجرة وبعد الغليان تخفض النار.
- بعد مرور 20 دقيقة يضاف الحمص وعندما ينضج ويتشرب المرق، يصفى اللحم في طبق التقديم، يزين بالبصل والحمص، يسقى بالمرق ويقدم ساخنا.

### ملاحظة :

- عند التقديم تزال حزمة القزبر والبقدونس وعود القرفة.

### المقادير :

- 1 كلغ لحم غنم
- 4 حبات بصل مقطعة على الطول
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود ( إزار )
- 1/2 ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- 1/4 ملعقة صغيرة خرقوم
- عود قرفة
- قليل من الزعفران الحر مدقوق
- 1/2 كأس صغير زيت
- 200 غ حمص
- حزمة صغيرة قزبر وبقدونس
- ملعقة صغيرة سمن بلدي
- كأس ماء
- ملح



## طاجين بالقرع



## المقادير :

- 1 كغ لحم غنم ( من جهة الكتف )
- بصلة مفرومة
- 2 فصوص ثوم
- 1 كغ قرع
- حبة فلفل حمراء
- حبة طماطم
- باقة قزبر وبقدونس
- ملعقة كبيرة قزبر وبقدونس مفروم
- 1/2 كأس صغير زيت
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود ( إبنزار )
- 1/4 ملعقة صغيرة زنجبيل ( سكينجبير )
- 1/4 ملعقة صغيرة خرقوم
- ملح
- 2 كؤوس كبيرة ماء

## طريقة التحضير :

- توضع قطع اللحم في طنجرة تضاف إليها البصلة المفرومة، الزيت، الثوم المدقوق، حبة الطماطم مقشرة ومقطعة بدون بذور ثم يترك الكل يتقلّى على نار خفيفة حتى تصبح البصلة شفافة.
- تضاف التوابل، باقة القزبر والبقدونس والماء ويترك اللحم ينضج.
- يغسل القرع، تزال له المؤخرة والرأس ثم يقطع.
- يشوى الفلفل ويوضع في كيس من البلاستيك، يقشر، تزال له البذور ثم يقطع قطعاً طويلة.
- عندما ينضج اللحم يزال من الطنجرة ويضاف القرع إلى المرق ويترك على نار متوسطة إلى أن ينضج ويقلّى المرق.
- 10 دقائق قبل إزالة الطنجرة من فوق النار تضاف الفلفل الحمر المقطعة وملعقة كبيرة من القزبر والبقدونس.
- يسخن اللحم و يوضع في طبق التقديم ويزين بالقرع والفلفل الحمر ثم يسقى بالمرق.



## طاجين بالكفتة

### طريقة التحضير :

في وعاء تعجن الكفتة جيدا مع التوابل، نصف البصلة المفرومة، الثوم المدقوق، القزير والبقدونس مقطعين ثم تحضر كويرات صغيرة من الكفتة. تغسل الطماطم، تقشر، تزال لها البذور ثم تقطع قطعاً صغيرة.

توضع الطماطم في طنجرة ويضاف إليها الثوم المفروم، أوراق سيدنا موسى، الكمون، الفلفل الأحمر الحلو، الملح والزيت وتترك الطماطم تنضج على نار خفيفة إلى أن تتبخر نصف كمية ماء الطماطم.

تضاف كويرات الكفتة إلى صلصة الطماطم وتترك تنضج على نار قوية حتى يتبخر كليا ماء الطماطم ويتشرب المرق. مباشرة قبل إزالة الطنجرة من فوق النار يضاف القزير والبقدونس مقطعين.



### المقادير :

- 1 كغ كفتة
- 1/2 بصلة مفرومة
- فصان ثوم
- ملعقتان كبيرتان قزير وبقدونس مقطعين
- 1/2 ملعقة صغيرة كمون
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود ( إزار )
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- 1/2 ملعقة صغيرة زنجبيل ( سكينجير )
- 1/4 ملعقة صغيرة قرفة مدقوقة
- 1/4 ملعقة صغيرة جوز الطيب محكوكة (الكوزة)

### ملحوظة :

- عند التقديم يمكن فقص البيض فوق الكفتة وترك الطاجين لمدة 5 دقائق فوق النار إلى أن ينضج البيض ويقدم مرفوقاً بالشاي.

### مقادير صلصة الطماطم :

- 1 كغ ونصف طماطم
- فصان ثوم
- 3 أوراق سيدنا موسى
- 1/2 كأس صغير زيت الزيتون
- 1/4 ملعقة صغيرة كمون
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- ملح





## طاجين كباب بالبيض



### المقادير :

- 1 كـلـغ هـبـرة لـحـم غـنـم
- 2 حبات بصل مفرومة
- حزمة قزبر وبقدونس مقطعين
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود (إيزار)
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- 1/2 ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة ملح
- ملعقة صغيرة سمن
- 1/2 كأس صغير زيت الزيتون
- كأس كبير ماء
- البيض حسب عدد الأفراد

### ملحوظة :

- يقدم الطاجين ساخنا مرفوقا بالشاي.

### طريقة التحضير :

- يقطع اللحم إلى مربعات متوسطة الحجم ثم يوضع في إناء، يضاف إليه البصلة مفرومة، التوابل، الزيت وحزمة القزبر والبقدونس مقطعين. يغطى الإناء ويوضع في مكان بارد لمدة 6 ساعات إلى أن يتشرب اللحم الشرمولة.
- يفرغ اللحم مع الشرمولة في طاجين فوق الفحم ويضاف إليه كأس كبير من الماء والسمن، يغطى الطاجين ويترك فوق النار إلى أن ينضج اللحم ويجف من المرق.
- عندما ينضج اللحم يفقص فوقه البيض، يغطى الطاجين ويترك لبضع دقائق فوق النار إلى أن ينضج البيض.





## طاجين بالسفرجل معسل



### طريقة التحضير:

- توضع قطع اللحم في طنجرة، يضاف إليها البصل المفروم والزيت ثم يترك الكل يتقلّى على نار خفيفة لمدة عشر دقائق.
- تضاف التوابل، باقة القزبر والبقدونس وكأس كبير من الماء، يترك اللحم ينضج على نار معتدلة (مع إضافة الماء عند الحاجة).
- تقطع كل حبة سفرجل إلى أربعة قطع، تزال لها البذور وتفلح من جهة القشرة على شكل علامة (+).
- يغسل السفرجل، يملح قليلاً ثم يوضع في كسكاس ليتبخر ويترك على النار حتى ينضج.
- يوضع في طنجرة ½ كأس من الماء، السكر سنيدة، الزبدة والقرفة. عند الغليان يضاف السفرجل و يترك على نار خفيفة لمدة 10 إلى 15 دقيقة حتى يتعسل.
- عندما ينضج اللحم ويتقلّى المرق تزال باقة القزبر والبقدونس وأعواد القرفة.
- يوضع اللحم والمرق في طبق التقديم ثم تصفف فوقه قطع السفرجل ويسقى بقليل من المرق المعسل.

### مقادير المرق:

- 1 كغ لحم غنم
- 2 حبات بصل مفروم
- باقة قزبر وبقدونس
- ½ كأس صغير زيت
- ½ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- ½ ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجير)
- 2 أعواد قرفة
- ¼ ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- ملح
- ماء

### لتعسيل السفرجل:

- 1 كغ سفرجل
- 2 أعواد قرفة
- ¼ ملعقة صغيرة قرفة مدقوقة
- 4 ملاعق كبيرة سكر سنيدة
- 50 غ زبدة



## طاجين بالسفرجل



## المقادير :

- 1 كغ لحم غنم
- بصلة مشنفة
- حبة طماطم
- 1 كغ سفرجل
- فص ثوم مدقوق
- باقة قزبر وبقدونس
- 1/2 كأس صغير زيت
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- 1/2 ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- 1/4 ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- ملح
- ماء

## ملحوظة :

- عند التقديم يسخن الطبق فارغا في القرن حتى يظل المرق ساخنا.

## طريقة التحضير :

- توضع قطع اللحم في طنجرة تضاف إليها البصلة المشنفة، الثوم المدقوق، حبة الطماطم المقشرة وبدون بذور والزيت ثم يترك الكل يتقلى على نار خفيفة لمدة عشر دقائق.
- تضاف التوابل، وكأس كبير من الماء ويترك اللحم ينضج على نار معتدلة (مع إضافة الماء عند الحاجة).
- تقطع كل حبة سفرجل إلى أربعة قطع، تزال لها البذور وتفلح من جهة القشرة.
- عندما ينضج اللحم يزال من الطنجرة ويترك جانبا.
- يوضع السفرجل وباقة القزبر والبقدونس في الطنجرة ويترك لينضج على نار متوسطة إلى أن يقل المرق.
- تزال باقة القزبر والبقدونس ويوضع اللحم فوق السفرجل حتى يسخن.
- عند التقديم تصفف قطع اللحم وسط الطبق وفوقها السفرجل ثم يصفى المرق ويصب فوقه.

## طاجين بالبصل الصغير



## المقادير :

- 1 كغ لحم غنم
- بصلة مفرومة
- 1 كغ بصلة صغيرة
- حبة طماطم
- فص ثوم مدقوق
- باقة صغيرة قزبر وبقدونس
- 1/2 كأس صغير زيت المائدة
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- 1/2 ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- 1/4 ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- 2 أعواد قرفة
- ملح
- 1/2 كأس كبير ماء

## ملحوظة :

- لا ننسى حين استعمال باقة النسمة وأعواد القرفة في جميع أنواع الطاجين إزالتها قبل التقديم.



## طاجين بالطماطم المعسلة

### مقادير الطماطم :

- 1 كغ طماطم
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة قرفة مدقوقة
- قبصة بسبييسة مدقوقة
- ملح
- قبصة ورد مدقوق
- ملعقتان كبيرتان عسل
- ملعقتان كبيرتان سكر سيدة
- 5 ملاعق كبيرة زبدة
- ملعقة كبيرة ماء زهر

### للتزيين :

- زنجلان محمص

### طريقة التحضير :

يوضع اللحم في طنجرة يضاف إليه الزيت والبصلة المقرومة ويقلى الكل على نار هادئة ثم تضاف إليه التوابل، باقة القزبر والبقدونس وكأس كبير من الماء.   
يترك اللحم ينضج على نار خفيفة مع إضافة الماء عند الحاجة.



### المقادير :

- 1 كغ لحم غنم
- بصلة مفرومة
- باقة صغيرة قزبر وبقدونس
- $\frac{1}{2}$  كأس صغير زيت
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة فلفل أسود ( إيزار )
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة زنجبيل ( سكينجبير )
- $\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- 2 أعواد قرفة
- ملح
- كأس كبير ماء



# شهيات بالسماك

وفواكه البحر



كفتة



طاجين





## المروزية 2



### المقادير :

- 1 كغ لحم غنم ( ملوج أو عنق )
- 4 فصوص ثوم مدقوقة
- 100 غ شحم كلي مطحونة
- 2 ملاعق كبيرة زيت زيتون
- $\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- ملعقة ونصف صغيرة رأس الحانوت
- ملعقة صغيرة ملح
- 4 كؤوس ماء

### للتزيين :

- 150 غ لوز
- 300 غ زبيب
- 100 غ عسل
- زنجلان محمص ( محمر )

### طريقة التحضير :

- في إناء تمزج التوابل مع كأس من الماء والثوم المدقوق وترقد في هذا الخليط قطع اللحم لمدة ساعة أو أكثر مع الاحتفاظ بها في مكان بارد.
- توضع قطع اللحم مع خليط الثوم المدقوق والتوابل في طنجرة ثقيلة ويضاف إليها الزيت، الماء وشحم الكلي المطحون، تغطي الطنجرة وتترك على نار هادئة مع إضافة الماء عند الحاجة) إلى أن ينضج اللحم جيدا .
- ينقع الزبيب في الماء الدافئ إلى أن ينتفخ ثم يصفى .
- عندما يطهى اللحم ويتشرب المرق يضاف العسل والزبيب وتترك الطنجرة على نار خفيفة حتى يتعسل اللحم ويجف تماما من المرق.
- يسلق اللوز، يقشر ويقلّى في حمام زيت ساخن أو يحمص في الفرن.
- تقدم المروزية ساخنة مزينة بالزبيب، اللوز والزنجلان المحمص.



## طاجين بالتفاح معسل

### للتزييه :

- 1 كلف تفاح
- 100 غ سكر سنيدة
- 150 غ زبدة
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة سمن بلدي
- نصف كأس ماء زهر
- قبصة جوز طيب ( كوزة )
- عصير ليمونة حامضة
- 100 غ لوز
- ملعقة كبيرة زنجلان محمص ( محمر )



### المقادير :

- 1 كلف لحم غنم
- بصلة مفرومة
- $\frac{1}{2}$  كأس صغير زيت
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- 2 أعواد قرفة
- $\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة ملح
- ماء

### طريقة التحضير :

👉 توضع قطع اللحم في طنجرة تضاف إليها البصلة المفرومة والزيت وتترك لتتقلّى على نار خفيفة لمدة 10 دقائق.

👉 تضاف التوابل والكمية الكافية من الماء لينضج اللحم، بعد الغليان تخفف النار ويترك اللحم ينضج على نار متوسطة إلى أن يتقلّى المرق ويصبح اللحم ليناً.



## طاجين سمك الغبر (الميرلان) كفتة

### مقادير صلصة الطماطم :

- 4 حبات طماطم مبشورة
- ملعقة كبيرة عجينة طماطم
- ملعقة كبيرة بقدرونس مفروم
- فصان ثوم مفروم
- ورقتان سيدنا موسى
- عود كرافس
- $\frac{1}{2}$  كأس زيت زيتون
- $\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة كمون
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- ملح

### للتزيين :

- حبة فلفل أحمر حار
- 2 حبات فلفل حمراء وخضراء
- ملعقة كبيرة بقدرونس مفروم
- زيتون أخضر



### المقادير :

- 500 غ هبرة ميرلان
- فصان ثوم مدقوق
- ملعقتان كبيرتان قزير وبقدرونس
- 4 ملاعق كبيرة أرز مسلوق
- ملعقتان كبيرتان زيت زيتون
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة كمون
- $\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- ملح



## طاجين سمك الغبر (الميرلان) كفتة



## طريقة التحضير :

تغسل الميرلان و تنقى الهبرة من الشوك والجلد، تطحن في المطحنة الكهربائية مع التوابل ثم يعجن الخليط جيدا بالثوم المدقوق، القزبر، البقدونس، الأرز مسلوق وزيت الزيتون ويحضر منه كويرات متوسطة الحجم.

في طنجرة تفرغ الطماطم المبشورة ، البقدونس مفروم، عجينة الطماطم مذاق في كأس من الماء، التوابل، الثوم مفروم، أوراق سيدنا موسى، عود كرافس وتترك على نار قوية لمدة 10 دقائق إلى أن تتبخر نصف كمية ماء الطماطم ثم تضاف كويرات الميرلان والفلفل الأحمر الحار والفلفل مقطع دوائر.

تغطي الطنجرة وتخفف النار إلى أن تنضج كويرات الميرلان وتتقلص صلصة الطماطم. مباشرة قبل إزالة الطنجرة عن النار ترش كويرات الميرلان بالبقدونس المفروم وتسقى بزيت الزيتون وتزين بالزيتون الأخضر.

## طاجين السردين كفتة



## المقادير :

- كلف هبرة سردين
- 4 ملاعق كبيرة شحم غنم مطحون
- فص ثوم مدقوق
- ملعقتان كبيرتان قزبر وبقدونس
- 1/2 ملعقة صغيرة كمون
- 1/4 ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبرار)
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- ملح

## مقادير صلصة الطماطم :

- 5 حبات طماطم مبشورة
- 2 حبات جزر مقطعة دوائر رقيقة
- ملعقة كبيرة عجينة طماطم
- فصان ثوم مفروم
- ملعقة كبيرة بقدونس مفروم
- ورقتان سيدنا موسى
- 2 أعواد كرافس
- حبة فلفل أحمر حار
- 1/2 كأس زيت الزيتون
- 1/4 ملعقة صغيرة كمون
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- ملح



## طاجين السردين كفتة



### طريقة التحضير:

- 🍲 يغسل السردين و تنقى الهبرة من الشوك والجلد، يطحن في المطحنة الكهربائية مع التوابل، شحم الغنم، القزير، البقدونس والثوم ثم يعجن الخليط جيدا ويحضر منه كويرات متوسطة الحجم.
- 🍲 في طنجرة تفرغ الطماطم المبشورة، الجزر، عجينة الطماطم مذاق في نصف كأس من الماء، التوابل، الثوم المفروم، أوراق سيدنا موسى، أعواد الكرفس وتترك على نار معتدلة لمدة 15 دقيقة إلى أن تتبخر نصف كمية ماء الطماطم ثم تضاف كويرات السردين والفلفل الأحمر الحار.
- 🍲 تغطي الطنجرة وتخفف النار إلى أن تنضج كويرات السردين وتتقلص صلصة الطماطم.
- 🍲 مباشرة قبل إزالة الطنجرة عن النار ترش كويرات السردين بالبقدونس المفروم وتسقى بزيت الزيتون.



## طاجين السردين مشرمل



### طريقة التحضير :

- يغسل السردين ويزال له العمود الفقري
- في مفراس يدق القزير، البقدونس، الثوم والتوابل حتى يتم الحصول على شرمولة ممزوجة جيداً
- في وعاء تفرغ الشرمولة ويضاف إليها عصير الحامض وزيت الزيتون.
- تحشى كل سردين بالشرمولة من جهة الهبرة وتغطى بسردين أخرى ثم تصف في الطاجين.
- تمزج الطماطم المبشورة مع ما تبقى من الشرمولة، أوراق سيدنا موسى ويصب الخليط فوق السردين المشرمل.
- يزين السردين بالزيتون، يغطى الطاجين ويترك على الفحم لينضج حتى تتقلى صلصة الطماطم.

### المقادير :

- كلف ونصف سردين
- 6 ملاعق كبيرة قزير وبقدونس مقطع
- 4 فصوص ثوم مدقوق
- 3 طماطم مبشورة
- كأس زيت زيتون
- عصير نصف ليمونة حامضة
- ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل حار
- 2 أوراق سيدنا موسى

### للتزيين :

- زلافة زيتون



## طاجين بلح البحر (بوزروك)

### طريقة التحضير :

• تفرك قشور بلح البحر (بوزروك) جيدا بفرشاة والماء حتى يزال عنها الرمل. يوضع في طنجرة فارغة فوق النار لمدة 15 دقيقة حتى تفتح القشور. يأخذ بلح البحر وتقطع له اللحية ثم يحتفظ به في مكان بارد.

• تغسل الطماطم، تقشر، تزال لها البذور ثم تقطع قطعاً صغيرة.

• توضع الطماطم في طنجرة ويضاف إليها الثوم المفروم، القزير والبقدونس مقطعين، أوراق سيدنا موسى، التوابل والزيت وتترك الطماطم تنضج على نار خفيفة إلى أن تتبخر من الماء.

• يضاف بلح البحر (بوزروك) والزيتون إلى صلصة الطماطم ويترك ليتشرب المرق لمدة 10 دقائق على نار خفيفة.

### ملاحظة:

- بلح البحر لا يأخذ وقتاً طويلاً في الطهي، مثله مثل باقي فواكه البحر لكي يحافظ على مذاقه وقيمته الغذائية ولا يصبح خشناً.



### المقادير :

- 2 كغ بلح البحر (بوزروك)
- 1 كغ طماطم
- 3 فصوص ثوم مدقوق
- 3 ملاعق كبيرة قزير وبقدونس مقطعين
- 1/2 ملعقة صغيرة كمون
- 1/4 ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- 2 أوراق سيدنا موسى
- 1/2 كأس صغير زيت الزيتون
- 100 غ زيتون أحمر
- ملح



## سمك الصنور بالبصل والزبيب



### للتزيين :

- ملعقة كبيرة سكر
- ملعقة صغيرة قرفة

### المقادير :

- كلغ سمك الصنور
- 3 حبات بصل
- 250 غ زبيب بلدي
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة ملح
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة إيزار
- $\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة خرقوم
- $\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- ملعقة سمن بلدي
- $\frac{1}{2}$  كأس صغير زيت مائدة
- 2 أعواد قرفة

### طريقة التحضير :

في طحين فوق الفحم يوضع الزيت، البصل مقطع رقيق على الطول ، الزبيب والتوابل ويترك الكل ليتقلّى لمدة 15 دقيقة.

تحضر شرمولة بالمقادير الخاصة بها ، يقطع السمك ويرقد لمدة ساعة في الشرمولة.

بعدما يتقلّى البصل ، يُدرّ فوقه السكر سنبدة والقرفة مدقوقة ثم تصصف فوقه قطعة السمك المشرمل تضاف أعواد القرفة والسمن يغطى الطاجين ويترك لينضج إلى أن يتحمر البصل ويتقلّى المرق عندما ينضج الطاجين يقدم ساخناً.

### مقادير شرمولة :

- بصلة محكوكة
- ملعقة صغيرة سمن
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة إيزار أبيض
- $\frac{1}{4}$  ملعقة زعفران حر مدقوق
- $\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة ملح



## طاجين سمك الصنور بالبسباس

### طريقة التحضير :

• في وعاء توضع البصلة المفرومة، الثوم المدقوق، الماء الذي نقع فيه النافع، القزير، البقدونس والزيت.  
• يشرمل سمك الصنور جيدا بالخليط السابق ويرقد فيه لمدة ساعة على الأقل مع الاحتفاظ به في مكان بارد.

• يغسل البسباس وتقطع كل حبة إلى أربعة قطع مع الاحتفاظ بسيقانه.

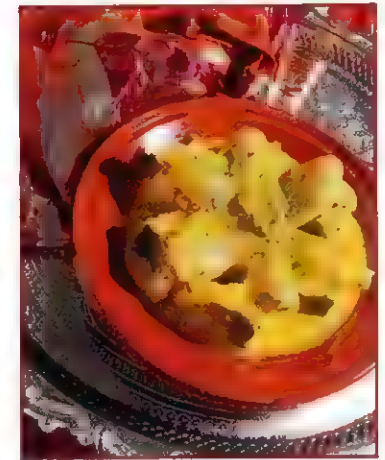
• في طنجرة توضع طبقة من سيقان البسباس وتصفى فوقها قطع الليمون الحامض وقطع السمك والبسباس.

• تضاف الشرمولة وحبات النافع ثم تغطي الطنجرة وتترك على النار لمدة 1 1/2 ساعة.

• عند التقديم يسقى السمك بالشرمولة ويصفى فوقه البسباس.

### ملاحظة:

- يمكن إضافة 100 غ من الزبيب إلى الطاجين 15 دقيقة قبل إزالة الطنجرة من فوق النار.



### المقادير :

- 500 غ سمك الصنور
- 500 غ بسباس
- بصلة كبيرة مفرومة
- فص ثوم مدقوق
- 2 ملاعق كبيرة قزير وبقدونس مقطع
- قبصة من حبات النافع
- ملعقتين كبيرتين من ماء محلول النافع (النافع منقوع في الماء)
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود (إيزار)
- 1/2 ملعقة صغيرة خرقوم
- 1/2 ملعقة صغيرة ملح
- 1/2 كأس صغير زيت
- 2 قطع ليمون حامض



## السماك المحشي



### المقادير :

- سمكة من وزن 2 كلغ
- 250 غ قمرون مقشر
- كأس أرز مسلوق
- 100 غ زيتون أخضر بدون عظم
- 4 ملاعق كبيرة قزبر طري مقطع
- 2 ملاعق كبيرة بقدونس طري مقطع
- 3 فصوص ثوم مدقوق
- لب نصف ليمونة حامضة مرقدة
- ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- ملعقة كبيرة عجينة طماطم
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة فلفل أحمر حار
- نصف كأس زيت زيتون
- $\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة أوراق سيدنا موسى مدقوقة
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة ملح

### مقادير المرق :

- 4 طماطم مبشورة
- ملعقة كبيرة قزبر طري مفروم
- فص ثوم مدقوق
- كأس صغير زيت زيتون
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة ملح
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- 2 أوراق سيدنا موسى



## طاجين الدرعي بالخضر



### المقادير :

- كلغ ونصف سمك الدرعي
- 6 ملاعق كبيرة قزير ويقدونس مقطع
- 4 فصوص ثوم مدقوق
- 3 طماطم
- 2 حبات فلفل أخضر
- 3 حبات جزر
- 2 أعواد الكرفس
- ليمونة حامضة مرقدة
- كأس زيت الزيتون
- ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل حار
- 2 أوراق سيدنا موسى
- زلافة زيتون أحمر

### طريقة التحضير :

- يغسل سمك الدرعي ويقطع قطع متوسطة الحجم لتحضير الطاجين.
- في مهراس يدق القزير، البقدونس، الثوم والتوابل حتى يتم الحصول على شرمولة ممزوجة جيدا. يضاف إليها لب الليمونة الحامضة مقطعا قطعاً صغيرة.
- في وعاء تفرغ الشرمولة ويضاف إليها زيت الزيتون، يمزج الكل ثم ترقد قطع الدرعي في نصف كمية الشرمولة ويحتفظ بالباقي.
- تقطع الطماطم والفلفل على شكل دوائر، ينجز الجزر ويقطع على شكل أصابع طويلة ثم يشرمل الكل بما تبقى من الشرمولة.
- في طاجين تصفف سيقان الكرفس، الجزر، نصف كمية الطماطم والفلفل ثم توضع فوقها قطع الدرعي وتزين بما تبقى من الطماطم، الفلفل، قشرة الليمون الحامض مقطعة قطعاً طويلة، الزيتون وأوراق سيدنا موسى، يغطي الطاجين ويوضع فوق الفحم إلى أن ينضج ثم يقدم ساخناً أو بارداً.



# شهيوات بالدجاج

محمر



مبخر أو معمّر



بالخضر





## الدجاج محمر (1)



### المقادير :

- دجاجة بلدية من وزن كلغ ونصف
- بصلة مفرومة
- 2 فصوص ثوم مدقوق
- 4 ملاعق كبيرة قزير وبقدونس مفروم
- $\frac{1}{2}$  كأس زيت
- $\frac{1}{2}$  حامضة مرقدة
- ملعقة صغيرة سمن بلدي ( اختياري )
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة فلفل ممزوج أبيض وأسود ( إيزار )
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة زنجبيل ( سكينجبير )
- $\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- ملح
- الماء

### للتنبيه :

- زلافة زيتون أحمر

### طريقة التحضير :

- في إناء تحضر الشرمولة بالبصلة المفرومة، الثوم المدقوق، القزير، البقدونس، الحامض مرقد مقطع قطعاً صغيرة، السمن، التوابل والزيت.
- تمزج الشرمولة جيداً ويدهن بها الدجاج ويوضع القليل منها وسطه وبين الجلد واللحم ثم تجمع الأطراف.
- في طنجرة ثقيلة يوضع الدجاج ويضاف إليه ما تبقى من الشرمولة ويترك الكل يتقلّى على نار خفيفة لمدة 10 دقائق.
- يضاف للطنجرة الماء الكافي لكي ينضج الدجاج، تغطي الطنجرة وتترك على نار متوسطة.
- عندما ينضج الدجاج يزال من الطنجرة ويفرغ الزيتون في المرق ويترك ليتقلّى.
- يقدم الدجاج المحمر مزينا بالزيتون والحامض ومسقياً بالمرق.



## الدجاج مشرمل

## طريقة التحضير:

في إناء تحضر الشرمولة بالشوم المدقوق، القزير، البقدونس، الحامض المرقد المقطع قطعاً صغيرة، السمن، التوابل والزيت.

تمزج الشرمولة جيداً ويدهن بها الدجاج ويوضع القليل منها وسطه وبين الجلد واللحم ثم تجمع الأطراف.

في طنجرة ثقيلة يوضع الدجاج ويضاف إليه ما تبقى من الشرمولة ويترك الكل يتقلى على نار خفيفة لمدة 10 دقائق.

يضاف للطنجرة الماء الكافي لكي ينضج الدجاج، تغطي الطنجرة وتترك على نار متوسطة.

عندما ينضج الدجاج يزال من الطنجرة ويفرغ الزيتون في المرق ويترك يتقلى.

يقدم الدجاج المشرمل مزيناً بالمرق، الزيتون وقطع الحامض مرقد.

## ملاحظة:

- من الأحسن أن يرقد الدجاج في الشرمولة أطول وقت ممكن مع الحرص على الاحتفاظ به في مكان بارد.



## المقادير:

- دجاجة بلدية من وزن كلف ونصف
- 4 فصوص ثوم مدقوق
- زلابة قزير وبقدونس مفروم
- 1/2 حامضة مرقدة
- ملعقة صغيرة سمن بلدي (اختياري)
- 1/2 ملعقة صغيرة إيزار (ممزوج أبيض وأسود)
- 1/2 ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- ملح
- 1/4 ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- 1/2 كأس زيت
- الماء

## للتزيين:

- زلابة زيتون أخضر



## دجاج معمر ومبخر



### طريقة التحضير :

- في إناء تخلط البصلة المفرومة بالشوم المدقوق، القزير، البقدونس، السمن والتوابل.
- تمزج الشرمولة جيدا وتحشى بها الدجاجة ثم تجمع أطرافها.
- توضع الدجاجة تتبخر في الكسكاس، يغطي الكسكاس ويثقل بالمهراس ثم تترك الدجاجة تتبخر على نار متوسطة مع مراقبة مستوى الماء في القدر من حين لآخر.
- عندما تنضج الدجاجة تقدم مصحوبة بالخضر مبخرة، الملح والكمون.

### المقادير :

- دجاجة بلدية من وزن كلغ ونصف
- بصلة كبيرة مفرومة
- فص ثوم مدقوق
- زلافة كبيرة قزير وبقدونس
- ملعقة صغيرة سمن بلدي
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- 1/2 ملعقة صغيرة كمون
- ملح

### الخضر المبخرة للتقديم :

- البطاطس
- الجزر
- القرع الأخضر
- الطماطم
- الفاصوليا (اللوييا)



# شهيوات للمناسبات

البسطة



السفة



الكسكس ...





## الحمام مدفون



### مقادير المرق :

- 8 حمامات
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة رأس الحانوت
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبر)
- $\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة مسكة حرة مدقوقة
- 4 حبات بصل مفرومة
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- ملعقة صغيرة ملح
- باقة قزبر وبقدونس
- 2 أعواد قرفة
- ملعقة كبيرة سمن
- 100 غ زبدة
- 100 غ زبيب أبيض منقوع
- لتر ونصف ماء

### للتزيين :

- سكر صقيل
- قرفة مدقوقة



## الحمام بالتمر

### للتزييه

- 1 كلف تمر
- $\frac{1}{2}$  كأس زبدة مذابة
- $\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة مسكة حرة
- $\frac{1}{2}$  كأس عسل
- 50 غ زنجلان محمص
- قبصة ملح



### طريقة التحضير :

- في طنجرة فوق النار يوضع البصل مفروم، الثوم مدقوق والزبدة، يترك الكل يتقلّى على نار خفيفة إلى أن يصبح لون البصل شفافاً ثم يضاف الحمام.
- تضاف التوابل مع الماء تغطى الطنجرة ويترك الحمام ينضج على نار معتدلة.
- ينزع النوى عن التمر ويوضع في كسكاس ليتبخّر لمدة 15 دقيقة.
- في مقلاة فوق النار توضع الزبدة، العسل، الملح والمسكة الحرة ويضاف إليهم التمر المبخر ليتعسل لمدة 15 دقيقة مع التحريك من حين لآخر بملعقة خشبية.
- عندما ينضج الحمام ويتقلّى المرق ويتعسل التمر، يصفى الحمام في طبق التقديم ويزين بالتمر والزنجلان المحمص ويسقى الكل بالمرق.

### المقادير :

- 8 حمامات
- 4 حبات بصل
- 2 فصوص ثوم مدقوق
- 100 غ زبدة
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة قرفة أو 4 أعواد قرفة
- 4 حبات قرنفل
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- ملعقة صغيرة ملح
- $\frac{1}{2}$  لتر ماء

### ملاحظة :

- خلال تعسيل التمر يجب تحريكه بحذر حتى لا يتعجن ويتعسل من جميع الجوانب.





## طريقة تحضير الكسكس



### المقادير :

- 1 كغ كسكس محضر من سميد القمح
- 1/2 كأس زيت المائدة
- ملعقة صغيرة سمن بلدي
- ملعقة صغيرة ملح
- ماء

### طريقة التحضير :

- يوضع الكسكس في قصعة ويرش بكأس كبير من الماء المملح ويطلق باليدين بخفة لفصل الحبات عن بعضها البعض، يغطي بمنديل ويترك لبضع دقائق حتى يتشرب الماء جيداً.
- يدهن الكسكاس بقليل من الزيت ثم يفرغ فيه الكسكس ويوضع على القدر المملوء إلى النصف بالماء الغليان.

### ملحوظة :

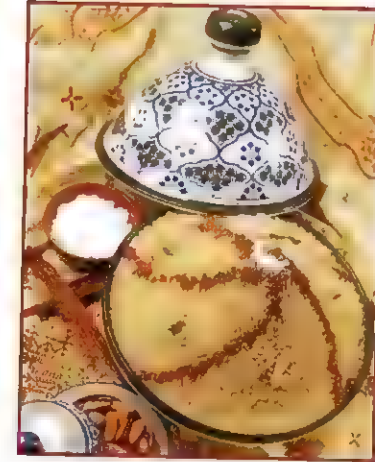
- يجب سقي الكسكس ساخناً بالمرق لكي يتشرب جيداً (ولا ينفر).
- كل الأطباق التي تحضر بالبخار وتحتاج كسكاس وقدر يجب قفل الكسكاس والقدر بشريط مدهون بالعجين السائل حتى لا يتسرب البخار.

- يقفل القدر بشريط من الثوب المدهون بالعجين السائل حتى لا يتسرب البخار.
- عندما يبدأ البخار في الخروج من الكسكس بكثافة (يفور) . يرفع الكسكاس من فوق القدر ويصب الكسكس في القصعة.
- يدهن الكسكس بالزيت ويرش بكأس كبير من الماء، يفرك باليدين من جديد ثم يغطي ويترك لبضع دقائق حتى يتشرب.
- تعاد نفس العملية ثلاثة مرات حتى ينضج الكسكس وفي آخر مرحلة يفرغ ساخناً في طبق التقديم ويدهن بالسمن ثم يسقى حسب الوصفة المراد تحضيرها.





## كسكس حلو



### المقادير :

- 500 غ كسكس (محضر كما ورد في وصفة تحضير الكسكس)
- 200 غ زبيب
- ملعقتان كبيرتان ماء زهر
- 100 غ زبدة
- 200 غ لوز مسلوق، مقشر ومقلي
- 150 غ سكر صقيل
- ½ ملعقة صغيرة من القرفة المدقوقة

### ملحوظة :

- يمكن إضافة عناصر أخرى لتزيين السفرة مثل التمر والبيض المسلوق والجوز.

### طريقة التحضير :

- ينقع الزبيب في الماء لمدة 15 دقيقة ويصفى ثم يضاف إلى الكسكس في آخر مرحلة الطهي (التفوية الثالثة).
- بعدما يتبخر الكسكس يوضع في إناء ويرش بماء الزهر ثم يضاف إليه السكر الصقيل، الزبدة والقرفة. يخدم الكسكس جيدا إلى أن يتشرب الزبدة والسكر.
- يوضع الكسكس في طبق التقديم على شكل هرم، يزين بالقرفة المدقوقة، اللوز مقلي والسكر الصقيل.



## سفة بالأرز

### طريقة التحضير :

• يغسل الأرز وينقع في الماء البارد لمدة ساعة ثم يصفى.

• في قصعة يدهن الأرز بالزيت ثم يفرغ في كسكاس، يوضع الكسكاس على القدر المملوء إلى النصف بالماء الغليان.

• تقفل القدر بشريط من الثوب المدهون بالعجين السائل حتى لا يتسرب البخار.

• حينما يتبخر الأرز يرفع الكسكاس من فوق القدر ويغسل الأرز داخل الكسكاس بالماء ويصفى لبضع دقائق ثم يعاد الكسكاس فوق القدر ويسقى بقليل من الحليب المملح ويترك إلى أن يتبخر مرة أخرى.

• كلما صعد البخار لمدة 10 دقائق يسقى الأرز بالحليب وسط الكسكاس إلى أن تنفذ كمية الحليب وينضج الأرز. (يتم القيام بنفس العملية سبع مرات تقريبا).

• يغسل وينقع الزبيب في الماء ويصفى ثم يضاف إلى الأرز في الكسكاس لمدة 10 دقائق قبل إزالته من فوق النار.

• عندما ينضج الأرز والزبيب يفرغان في قصعة، يضاف إليهما ماء الزهر، الزبدة والقرفة. يوضع الكل في طبق التقديم على شكل هرم، يجوف وسطه ويملأ باللوز المقلّي والمجروش، ثم يزين الطبق بالسكر الصقيل والقرفة.



### المقادير :

- 500 غ أرز
- 3 ملاعق كبيرة زيت
- 75 سنتيلتر حليب
- قليل من الملح
- 100 غ زبيب
- ملعقتان كبيرتان ماء الزهر
- 100 غ زبدة
- 1/2 ملعقة صغيرة قرفة
- 80 غ سكر الصقيل
- 200 غ لوز مسلوق ومقلي
- قليل من المسكة الحرة المدقوقة

### طريقة تحضير اللوز :

- يجرش اللوز مع القرفة والمسكة الحرة.

### ملحوظة :

- يمكن تزيين السفة بالتمر معمر باللوز المقلّي.



## سفة الشعرية بالدجاج



### المقادير :

- دجاجة من وزن 1,5 كلغ
- 4 حبات بصل مفروم
- حزمة صغيرة قزبر وبقدونس مقطعين
- ملعقة كبيرة سمن بلدي
- ½ كأس صغير زيت المائدة
- 3 أعواد قرفة
- ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- ½ ملعقة صغيرة فلفل ممزوج أسود وأبيض (إبزار)
- ملعقة صغيرة ملح
- ¼ ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- ¼ ملعقة صغيرة خرقوم
- 1 لتر ماء

### مقادير السفة :

- 750 غ شعرية رقيقة خاصة بالسفة
- 200 غ زبيب بدون عظم
- 200 غ زبدة
- 200 غ سكر الصقيل
- 4 ملاعق كبيرة زيت المائدة
- ملح

### للتزيين :

- 200 غ لوز مسلوق، مقشر ومقلي
- 8 حبات تمر
- 8 حبات تين يابس (الشريحة)
- قرفة مدقوقة



## سفة الشعرية بالدجاج



## طريقة تحضير الدجاج :

- يغسل الدجاج جيدا بالماء والملح ويوضع في مكان بارد ليحفظ.
- في طنجرة فوق النار، يوضع الزيت، البصل مفروم والسمن البلدي ويترك الكل يتقلّى فوق النار حتى يصبح لون البصل شفافا.
- يضاف الدجاج، أعواد القرفة، التوابل والماء، تغطى الطنجرة وبعد الغليان تخفف النار إلى أن ينضج الدجاج (ويبقى تقريبا ربع لتر من المرق).

## طريقة تحضير السفة :

- في إناء توضع الشعرية، تدهن بالزيت وتوضع في كسكاس للتبخير لمدة 15 دقيقة أو إلى أن يخرج منها البخار بكثافة (مع الحرص على وضع غطاء فوق الكسكاس خلال التفوار).

## ملاحظة :

- عادة جميع أنواع السفة تقدم مرفوقة بالحليب البارد المنسم بماء الزهر.

## الديك الرومي ( البيبي ) مبخر بالقمح



## طريقة التحضير :

- ينقع القمح لمدة ليلة كاملة في الماء.
- في إناء يخلط السمن مع الزبدة، التوابل والثوم المدقوق.
- يدهن الديك الرومي جيدا بالخليط السابق من الداخل والخارج وبين الجلد واللحم ثم تجمع الأطراف ويوضع في الكسكاس ليتبخر.
- عندما ينضج الديك الرومي يوضع في صينية ويدخل للفرن ليتحمر.
- يفرغ القمح في القدر الذي يحتوي على المرق الذي تبخر فيه الديك الرومي، يضاف إليه ربع ملعقة صغيرة من الزعفران الحر المدقوق، الملح حسب الذوق وقليل من الإبرار.
- عندما ينضج القمح ويجف من المرق يرفع عن النار.
- يصفى القمح في طبق التقديم على شكل هرم صغير مجوف من الوسط ويوضع فيه الديك الرومي المحمر ويقدم الطبق ساخنا.

## ملاحظة :

- يجب الحرص على أن تكون كمية المرق التي تبخر فيها الديك الرومي كافية ومناسبة لكي ينضج فيها القمح قبل أن يفرغ في القدر.

## المقادير :

- ديك رومي من وزن 3 كلغ
- 100 غ زبدة
- ملعقة كبيرة سمن بلدي
- فصان ثوم مدقوق
- 1/2 ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- ملعقة صغيرة زنجبيل ( سكينجبير )
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود ( إبرار )
- ملح

## للتزيين :

- 100 غ قمح مهروس
- 1/4 ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- ملح



## التريد برزة القاضي



### مقادير المرق :

- كتف غنم
- 2 حبات بصل كبيرة مفرومة
- أعواد قزير طري محزومة
- ملعقة سمن بلدي
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة فلفل أسود (إزار)
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة زنجبيل (سكين جبير)
- ملعقة صغيرة ملح
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- $\frac{1}{2}$  كأس زيت المائدة
- لتر ونصف ماء

### للتريد :

- 2 كلغ رزة القاضي (أنظر الصفحة 246)
- ملعقة سمن بلدي

### طريقة التحضير :

في طنجرة فوق النار يوضع البصل مفروم، الزيت والسمن ويترك البصل يتلقى إلى أن يصبح لونه شفافاً.

يضاف اللحم، التوابل، أعواد القزير والماء، تغطي الطنجرة ويعد الغليان تخفف النار حتى ينضج اللحم وتبقى كمية كافية من المرق لسقي رزة القاضي (نصف لتر تقريباً).

توضع رزة القاضي في الكسكاس لكي تبخر لمدة 15 دقيقة .

توضع رزة القاضي ساخنة في طبق التقديم، تفك قليلاً بالسمن البلدي الخاص بالتزيين، يوضع فوقها الكتف ثم تسقى بالمرق.

يقدم التريد برزة القاضي ساخناً.



## كسكس بالخضر

### مقادير تحضير الكسكس :

- كيلو إلا ربع كسكس (محضر كما ورد في وصفة تحضير الكسكس)

### طريقة التحضير :

- في طنجرة يوضع اللحم مقطع ويضاف إليه البصل مفروم والزيت، يترك الكل يتقلى حتى تصبح البصلة شفافة، يضاف الماء والتوابل، تغطي الطنجرة ويترك اللحم ينضج على نار معتدلة لمدة نصف ساعة تقريبا (حسب جودة اللحم المستعمل).
- يغسل القرع ويزال له الرأس والمؤخرة، ينجر الجزر، يقسم من النصف ويزال له القلب، يقشر اللفت ويقسم من النصف ثم يضاف الكل إلى المرق مع باقة القزير والبقدونس، يترك الكل على نار معتدلة إلى أن تنضج الخضر.
- يقشر القرع الأحمر، تغسل الطماطم ويزال لها الرأس ثم تضاف إلى الطنجرة في نصف مرحلة طهي الخضر (الجزر، اللفت والقرع).
- عندما تنضج الخضر ترفع الطنجرة عن النار وتضاف ملعقة السمن البلدي إلى المرق.
- في طبق التقديم يوضع الكسكس ساخنا على شكل هرم، يجوف وسطه، يصف فيه اللحم ويزين بالخضر ثم يسقى الكسكس بالمرق.
- يغطي الكسكس لمدة 15 دقيقة حتى يرتوي ثم يقدم ساخنا.



### مقادير تحضير المرق :

- 1 كغ لحم غنم
- 2 حبات بصل
- كأس زيت
- ملعقة صغيرة فلفل أسود (ابزار)
- ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- قليل من الزعفران الحر مدقوق
- ½ ملعقة صغيرة خرقوم مدقوق
- 2,5 لتر ماء
- 250 غ قرع أخضر
- 250 غ لفت
- 250 غ جزر
- 2 حبات طماطم
- 400 غ قرع أحمر
- باقة قزير وبقدونس
- ملعقة كبيرة سمن بلدي



## كسكس بالقرع الأخضر والفاول

### مقادير تحضير الكسكس:

كيلو إلا ربع كسكس ( محضر كما ورد في وصفة تحضير الكسكس )

### طريقة التحضير:

- في طنجرة يوضع اللحم مقطع ويضاف إليه البصل مفروم والزيت، يترك الكل يتقلّى حتى تصبح البصلة شفافة، يضاف الماء والتوابل، تغطى الطنجرة ويترك اللحم ينضج على نار معتدلة لمدة نصف ساعة تقريباً ( حسب جودة اللحم المستعمل ).
- يغسل القرع ويزال له الرأس والمؤخرة ثم يضاف إلى المرق مع باقة القزبر، الجلبانة والفاول ويترك الكل على نار معتدلة إلى أن تنضج الخضرة.
- عندما تنضج الخضرة ترفع الطنجرة عن النار وتضاف ملعقة السمن البلدي والحليب المغلى ساخناً إلى المرق.
- في طبق التقديم يوضع الكسكس ساخناً على شكل هرم، يجوف وسطه، يصف فيه اللحم ويزين بالخضرة ثم يسقى الكسكس بالمرق.
- يغطى الكسكس لمدة 15 دقيقة حتى يرتوي ثم يقدم ساخناً.



### مقادير تحضير المرق:

- 1 كغ لحم غنم
- 2 حبات بصل
- كأس زيت
- ملعقة صغيرة فلفل ممزوج أسود وأبيض (إزار)
- ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- قليل من الزعفران الحر مدقوق
- ½ ملعقة صغيرة خرقوم مدقوق
- 2,5 لتر ماء
- 1 كغ قرع أخضر
- 300 غ فول مقشر
- 300 غ جلبانة مقشرة
- باقة قزبر
- ملعقة كبيرة سمن بلدي
- ½ لتر حليب مغلى



## الدشيشة بأوراق اللفت (أفراس)



### المقادير لتحضير المرق :

- 1 كغ لحم بقر (من جهة الريشة)
- 3 حبات بصل مقطعة
- باقة صغيرة قزبر طري
- باقة صغيرة بقدونس طري
- كأس صغير زيت ممزوج (زيت الزيتون وزيت المائدة)
- ملعقة كبيرة سمن
- ملعقة صغيرة فلفل أسود (إيزار)
- ½ ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجوير)
- ملعقة صغيرة ملح

### المقادير لتحضير الدشيشة :

- 700 غ دشيشة (سميد الشعير متوسط الحجم)
- كأس صغير زيت الزيتون
- ماء
- ملح



## الدشيشة بالقديد والكرداس



### طريقة التحضير :

- 👉 تغسل الدشيشة بالماء الوافر ثلاث مرات ثم تصفى، تفرغ الدشيشة في طبق كبير ( قصعة )، تدهن بالزيت وترش بالملح.
- 👉 يقطع القديد إلى قطع متوسطة، يوضع في القدر ويضاف إليه البصل مقطع، الطماطم مقشرة ومقطعة، الكرداس، الحمص المنقوع، باقة القزير الطري، التوابل، الزيت والماء.
- 👉 يوضع القدر فوق النار إلى أن يغلى، تفرغ الدشيشة في الكسكاس لتتبخر لمدة 10 إلى 15 دقيقة.
- 👉 تفرغ الدشيشة في الطبق الكبير ( القصعة )، ترش بالماء وتبرد باليدين أو بملعقة خشبية ثم تترك جانبا لمدة 10 دقائق إلى أن تبرد وتتشرب الماء.
- 👉 توضع الدشيشة مرة ثانية في الكسكاس لتنضج بالبخار، حينما يبدأ البخار في الخروج بكثافة يرفع الكسكاس من فوق القدر.
- 👉 تصب الدشيشة في الطبق الكبير ( القصعة ) وتسقى بالماء، تعاد نفس العملية ثلاث إلى أربع مرات حتى تنضج الدشيشة.
- 👉 عندما ينضج الكرداس والقديد يضاف السمن إلى المرق.
- 👉 توضع الدشيشة في طبق التقديم على شكل هرم مجوف من الوسط يوضع فيه القديد والكرداس، يسقى الكل بالمرق ويزين الطبق بالبصل، الطماطم والحمص.
- 👉 يقدم طبق الدشيشة بالقديد والكرداس ساخنا.

### ملحوظة :

- الدشيشة هي سميد غليظ يحضر من الشعير.



## الكسكس تفاية

- قليل من الزعفران الحر مدقوق
- ملعقتان كبيرتان سمن بلدي
- باقة قزبر وبقدونس
- ملح
- 2,5 لتر ماء

### مقادير البصل:

- 1,5 كغ بصل
- 100 غ زبدة
- ملعقة صغيرة قرفة مدقوقة
- قليل من الزعفران الحر مدقوق
- 200 غ زبيب بلدي
- ملعقتان كبيرتان سكر سنيدة
- ملعقتان كبيرتان ماء الزهر
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة ملح

### للتزيين:

- 200 غ لوز مسلوق، مقشر ومقلي



### مقادير الكسكس:

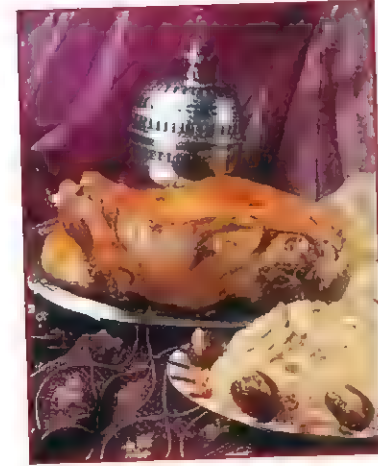
- 750 غ كسكس (محضر كما ورد في وصفة تحضير الكسكس)

### مقادير مرق الكسكس:

- 1 كغ لحم غنم
- 2 حبات بصل
- كأس زيت
- ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجير)
- 3 أعواد قرفة
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة فلفل أبيض (إبزار)



## الضلعة محمرة



## المقادير:

- ضلعة غنم
- 3 فصوص ثوم مقطع
- ملعقة صغيرة كمون
- ½ كأس زيت المائدة
- ملعقة صغيرة سمن بلدي
- ½ ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- ماء

## طريقة التحضير:

- تغسل الضلعة ويفلح جلد ما بين الأضلع بالسكين وفي كل مكان ممزق يحشى داخله قطعة صغيرة من الثوم.
- يمزج الكامون، الزيت، السمن، والزعفران الحر المدقوق. ثم تدهن الضلعة بهذا الخليط.
- توضع الضلعة في طنجرة ثقيلة وتقلي لبضع دقائق على نار خفيفة من جميع الجوانب.
- تضاف الكمية الكافية من الماء لكي تنضج الضلعة، تغطي الطنجرة وبعد الغليان تخفف النار.
- عندما تنضج الضلعة توضع في صينية وتدخل لتتحمر في الفرن ويترك المرق على النار حتى يتقلّى.
- تقدم الضلعة مع المرق المعسل مرفوقة بالكامون والملح.



## طاجين بالبرقوق



## المقادير:

- 1 كغ لحم غنم (جهة الفخذ)
- $\frac{1}{2}$  كأس صغير زيت المائدة
- $\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- 2 أعواد قرفة
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبرار)
- $\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة رأس الحانوت
- ملعقة صغيرة ملح
- 2 حبات بصل مفروم
- ماء
- 500 غ برقوق يابس
- 100 غ زبدة
- 100 غ سكر سنيدة
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة قرفة مدقوقة
- 50 غ زنجلان محمص
- 100 غ لوز مسلووق، مقشر ومقلي

## طريقة التحضير:

- في طنجرة فوق النار توضع قطع اللحم، البصل مفروم والزيت ويترك الكل يتقلى إلى أن يصبح لون البصل شفافاً.
- تضاف التوابل (إلا القرفة مدقوقة) والكمية الكافية من الماء لكي ينضج اللحم، تغطي الطنجرة وبعد الغليان تخفف النار.
- في مقلاة يوضع السكر، الزبدة، كأس ماء، القرفة مدقوقة والبرقوق، تغطي المقلاة وتترك على نار متوسطة لمدة 15 دقيقة.
- عندما ينضج اللحم يزال من الطنجرة ويفرغ البرقوق مع مرقه فيها تترك الطنجرة على نار خفيفة إلى أن يصبح مرق اللحم معسلاً ويتشربه جيداً البرقوق.
- يعاد اللحم إلى الطنجرة ليسخن، عند التقديم تصفف قطع اللحم في الطبق، تزين بالبرقوق معسل، الزنجلان محمص واللوز مقلي ثم يسقى الكل بالمرق.



## الدجاج بالمشمش يابس

### للتزيين :

- 500 غ مشمش يابس
- 100 غ زبدة
- 100 غ سكر سنيدة
- $\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة مسكة حرة مدقوقة
- 2 ملاعق كبيرة ماء الزهر
- كأس ماء
- 100 غ لوز مسلوق، مقشر ومقلي



### طريقة التحضير :

- يغسل الدجاج جيدا بالماء والملح، يقطع ويوضع في مكان بارد ليجمد.
- في طنجرة فوق النار، توضع الزبدة، الزيت، البصل مفروم والثوم مدقوق ويترك الكل يتقلى فوق النار حتى يصبح لون البصل شفافا.
- يضاف الدجاج، حزمة أعواد القزير الطري، التوابل، السمن والكمية الكافية من الماء لكي ينضج الدجاج، تغطي الطنجرة وبعد الغليان تخفف النار.
- في طنجرة أخرى يوضع كأس ماء، السكر، الزبدة، المسكة حرة مدقوقة، ماء الزهر والمشمش يابس مغسول، تغطي الطنجرة وبعد الغليان تخفف النار ويترك المشمش ينضج إلى أن يلين ويتعسل.
- عندما ينضج الدجاج ويتشرب المرق، يصفى في طبق التقديم، يزين بالمشمش المعسل واللوز المقلي ثم يسقى بمرق الدجاج.

### المقادير :

- دجاجة من وزن كلف ونصف
- 2 حبات بصل مفروم
- 1 فص ثوم مدقوق
- حزمة صغيرة سيقان قزير طري (أعواد)
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة فلفل ممزوج أبيض وأسود (إبزار)
- ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجير)
- $\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- ملعقة صغيرة ملح
- $\frac{1}{4}$  كأس صغير زيت المائدة
- 80 غ زبدة
- ملعقة صغيرة سمن بلدي
- 2 أعواد قرفة
- الماء



## بسطيلة حلوة بالدجاج



### طريقة التحضير:

- في طنجرة فوق النار يوضع البصل مفروم، القزير والبقدونس مقطعين، الدجاج مقطع، التوابل، الزيت والماء. تغطي الطنجرة وبعد الغليان تخفف النار.
- عندما ينضج الدجاج يزال من الطنجرة ويوضع في إناء، ثم تترك الطنجرة فوق نار متوسطة لكي يتشرب المرق.
- في إناء يكسر البيض ويخفق ثم يضاف إلى المرق، تترك الطنجرة على نار خفيفة مع التحريك إلى أن يعقد البيض ويمزج جيدا مع المرق.
- عندما يبرد الدجاج، تزال له العظام ويفتت ثم يحتفظ به جانبا.

### ملاحظة:

- نتكلم في هذه الوصفة عن بسطيلة بالدجاج حلوة، لأن هناك نوع آخر من بسطيلة الدجاج غير حلوة بل حامضة وهي بسطيلة آسفي سنقدمها في كتاب آخر.

• يجرش اللوز في المهراس مع السكر، القرفة والمسكة الحرة، يفرغ في إناء ثم يضاف إليه ماء الزهر ويعجن جيدا.

• تدهن صينية البسطيلة بالزبدة مذابة وتفرش طبقة أولى من أوراق البسطيلة (مثل ما ورد في طريقة طي البسطيلة) تغطي بخليط البصل والبيض، تصفف فوقهم قطع الدجاج، تغطي هذه الطبقة بورقة بسطيلة مدهونة بالزبدة مذابة ثم يفرغ فوقها اللوز.

• تطوى البسطيلة وتدهن بالزبدة والبيض، تدخل للفرن المسخن على درجة حرارة 180° حتى تتحمر.

• قبل التقديم تزين البسطيلة بالسكر الصقيل والقرفة.





## بسطيلة بالبحوت

### للتزيين :

- شرائح الحامض
- زيتون أسود
- قمرون غير مقشر محمر في مقلات .

### طريقة التحضير :

- في مقلات يوضع الكلمار مقطع، القمرون مقشر وأربعة ملاعق كبيرة زبدة مذابة ، يترك الكل يتقلى فوق نار قوية لمدة 5 دقائق ثم يفرغ في إناء.
- توضع البصلة مفرومة في المقلات ويضاف إليها الثوم، الجزر محكوك و4 ملاعق كبيرة زبدة. يترك الكل يتقلى لمدة 10 دقائق على نار متوسطة ثم يضاف إلى القمرون والكلمار.
- تقطع هبرة السمك إلى مربعات، توضع في مقلات ويضاف إليها 5 ملاعق كبيرة زبدة لتتقلى على نار قوية لمدة 5 دقائق ثم تضاف إلى القمرون، الكلمار وباقي العناصر.
- يغلى لتر من الماء في كسرولة ثم توضع فيه الشعيرة الصينية لمدة دقيقتين، ترفع الكسرولة من فوق النار، تصفى الشعيرة وتقطع ثم تفرغ في الإناء مع باقي العناصر.
- يمزج السمك، فواكه البحر، الشعيرة الصينية والبصل جيدا ثم تضاف إليهم التوابل والقزبر مقطع.
- في صينية مدهونة بالزبدة المذابة تفرش أوراق البسطيلة ثم تحشى بخليط السمك والشعيرة.
- تطوى البسطيلة ( كما ورد في كيفية طهي البسطيلة)، تدهن جيدا بالزبدة وتدخل الفرن المسخن على درجة حرارة متوسطة حتى تتحمر.
- عند التقديم تزين البسطيلة بشرائح الحامض، الزيتون الأسود والقمرون محمر.



### المقادير :

- 1 كغ هبرة السمك أبيض
- 300 غ قمرون مقشر
- 300 غ كلمار مقطع مربعات
- بصلة كبيرة مفرومة
- فص ثوم مدقوق
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أبيض ( إيزار )
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أحمر حار
- ملعقة صغيرة ملح
- 100 غ شعيرة الأرز (صينية)
- 2 حبات جزر محكوك
- 2 ملاعق كبيرة قزبر طري مقطع
- 200 غ زبدة مذابة
- 1/2 كغ ورقة بسطيلة بلدية



## بسطيلة باللوز



### المقادير :

- 750 غ لوز
- $\frac{1}{2}$  كغ سكر صقيل
- $\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة ملح
- ملعقة صغيرة قرفة
- $\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة مسكة حرة
- $\frac{1}{2}$  كأس صغير ماء الزهر
- $\frac{1}{4}$  كغ زبدة
- $\frac{1}{2}$  كغ ورقة البسطيلة من الحجم الكبير
- زلافة زبدة مذابة للدهن

### مقادير التزيين :

- $\frac{1}{4}$  كغ عسل طبيعي
- $\frac{1}{4}$  كأس صغير ماء الزهر

### طريقة التحضير :

- يسلق اللوز، يقشر ثم يحمر في الفرن إلى أن يصبح لونه ذهبيا، يطحن بعد ذلك في طحانة مع السكر، المسكة الحرة مدقوقة، القرفة والملح.
- يفرغ اللوز المطحون في إناء ثم يعجن جيدا بماء الزهر والزبدة.
- تصفف ورقة البسطيلة في صينية دائرية مدهونة بالزبدة ويفرغ خليط اللوز فوقها على شكل طبقة سميكة متساوية.
- تجمع البسطيلة وتدهن بالزبدة المذابة ثم تدخل للفرن المسخن على درجة حرارة متوسطة لكي تتحمر.
- يسخن العسل مع ماء الزهر في حمام مريم، توضع البسطيلة في طبق التقديم ساخنة ثم تسقى بالعسل الساخن المنسم بماء الزهر حتى تتشربه جيدا.
- تقدم بسطيلة اللوز دافئة أو باردة.



## بسطيلة جوهرة



### المقادير :

- 10 ورقات بسطيلة من الحجم الكبير
- زلافة صغيرة زبدة مذابة
- ملعقة صغيرة قرفة ممزوجة مع قليل من سكر سنيطة

### طريقة التحضير :

- تدهن ورقة بسطيلة واحدة بالزبدة المذابة وترش بالسكر والقرفة ثم تغطي بورقة أخرى تدهن بدورها بالزبدة وترش بالسكر والقرفة وتثبت جيدا باليد إلى أن تلتصقا الورقتان (نستمر على نفس الطريقة حتى نحصل على خمس ورقات مزدوجة ) ،
- تدخل أوراق البسطيلة المزدوجة مبسوطة إلى الفرن حتى تتحمر ، ثم يحتفظ بها جانبا .
- يطرب أصفر البيض وسكر بالطراب الكهربائي للحصول على خليط متجانس ثم يضاف دقيق الأرز والحليب ويخلط الكل .
- يصب الخليط في إناء ويترك فوق نار خفيفة مع التحريك بملعقة من خشب للحصول على كريمة ثقيلة ومتجانسة ، ترفع من فوق النار وتترك جانبا لتبرد .
- في طبق التقديم توضع ورقة بسطيلة مزدوجة ومحمرة ، تزين بالكريمة تغطي بورقة مزدوجة أخرى تزين بدورها بالكريمة ونستمر هكذا إلى أن نحصل على خمس طبقات .
- يزين وجه الطبقة الأخيرة بالسكر الصقيل ، القرفة ، التمر المحشو باللوز المقلي وأوراق النعناع جوهرة فور تحضيرها .

### مقادير الكريمة :

- 50 سنتل حليب مغلي
- كيس سكر فنيلا
- 4 أصفر البيض
- 150 غ سكر سنيطة
- 40 غ دقيق الأرز



## رزة القاضي



### المقادير :

- 1 كغ دقيق
- 1 ملعقة صغيرة ملح
- ماء دافئ
- 1 زلافة الزيت
- 2 زلافات زبدة مذوبة

### ملحوظة :

- لربح الوقت يمكن تحضير رزة القاضي باستعمال الآلة الخاصة لتحضير سباكيتي.

### طريقة التحضير :

- يغربل الدقيق مع الملح ثم يعجن بالماء الدافئ حتى نحصل على عجين أملس.
- يدلك العجين جيدا حتى يصبح ليناً، يمزج الزيت مع الزبدة ونبدأ بتحضير كويرات صغيرة من العجين مع دهنها بخليط الزبدة والزيت، نتركها ترتاح 5 دقائق.
- تمدد العجينة على شكل شريط رقيق ثم نبدأ بتمديدها بواسطة الأصابع للحصول على خليط رقيق يلوى شيئا فشيئا حول اليد لا ننسى إستعمال خليط الزبدة و الزيت بوفرة خلال عملية تمديد العجين حتى ينزلق بسهولة بين الأصابع.
- عندما نتم شريط العجين و يصبح على شكل خليط ملوي حول اليد نزيله برفق (يجب أن يكون شكله مثل كبة الصوف) ببسط قليلا بالأصابع حتى يأخذ شكلا دائريا ويترك جانبا يرتاح لمدة 5 دقائق، نستمر هكذا حتى نتم العجين.
- عندما ترتاح رزة القاضي 5 دقائق تطهى على نار هادئة في مقلاة ثقيلة مدهونة بخليط الزبدة و الزيت حتى تتحمر من الوجهين. تقدم رزة القاضي مرفوقة بالعسل.











## الدجاج بالفطر (الفكيك أو شمبينيو)

### المقادير

- كجم ونصف من الدجاج البدي (دروس)
- 250 غراماً من البصل 'مقطع'
- ملعقة صغيرة من الزنجبيل 'مسحوق'
- ملعقة صغيرة من الملح
- رأس ملعقة صغيرة من الزعفران
- 1 قدم من ثوم مدقوق
- ملعقة صغيرة من الزيت الزيتون المخلوطة بریت المائدة
- علف من القطر 'شمبينيو'
- بقدونس أخضر صغيرة 'مربعة' مقطعة شرائح
- 3 كؤوس شاي من الماء

### طريقة التحضير

- يغسل الدجاج جيداً بعد أن يفرغ من جوفه، يرقد في الملح والخامض لمدة ساعة ثم يغسل بالماء الغزير ويترك ليستقر.
- 1. تنحرة على النار يوضع الدجاج، يضاف إليه الملح والزيت والثوم والزنجبيل 'مسحوق'، الزعفران والبصل، وبعد أن 'يتشحر' يضاف إليه الماء ويترك ليطهى لمدة 45 دقيقة.
- مباشرة قبل تقديم الطبق، تزال الدجاج من الطنجرة ويوضع الفطر فيها ويترك 'يتفلى' لمدة 10 دقائق.
- يُعاد الدجاج إلى الطنجرة لتتمحرن.
- في صحن التقديم يوضع الدجاج في الوسط وتحيط به جوانبه بالفطر 'الشمبينيو' ويرى بشرائح البقدونس.
- يقدّم الدجاج ساخناً.





## الدجاج بالفواكه الجافة

### المقادير

- كيلو ونصف من الدجاج البلدي أو الرومي
- 150 غراما من التين (أي الكرmos) الجاف • 150 غراما من المشمش الجاف
- 100 غرام من الجوز "كركاع" المقشر
- بصلة واحدة "مشلصة"
- ملعقة صغيرة من الملح
- ملعقة صغيرة من الازرار
- رأس ملعقة صغيرة من الزعفران
- ملعقة صغيرة من السمّن
- مغرفة صغيرة من زيت المائدة
- 3 كؤوس شاي من الماء
- كأس شاي من عصير الحامض
- ملعقة كبيرة من السكر المسحوق "السيدة"
- رأس ملعقة صغيرة من القرفة

### طريقة التحضير

- يُغسل الدجاج جيدا بعد أن يُفرغ من حوفه، يرقد في الملح والحامض لمدة ساعة ثم يغسل بالماء البارد ويترك يستقطر
- يُرقد التين "الكرmos" في عصير الحامض لمدة 30 دقيقة ثم يغسل ويُستقطر بعد ذلك يشق من جانب ويعمر بالجوز "الكركاع" ثم يوضع في كسكاس لكي يتبخّر مع المشمش لمدة 10 دقائق
- في طنجرة على النار يُوضع الدجاج، ويُضاف إليه الملح والزيت والسمّن والازرار والزعفران والبصل، وبعد أن "يتشحر" يضاف إليه الماء ويترك ليظهر لمدة 45 دقيقة
- نأخذ مغرفة صغيرة من مرق الدجاج ونضيف إليه "السيدة" والقرفة ويخلط الكل جيدا ويُوضع الخليط في "كسرونة" على نار هادئة وصيف إليه التين (كرmos) و المشمش مسحوق مدة 5 دقائق
- يُعاد الدجاج إلى الطنجرة لتتشحر
- في صحن تُقسمه يُوضع الدجاج في الوسط ويُزين بالتين المحمص (الكرmos) والمشمش كما في الصورة





## الدَّجَاجُ المَقْلَى

### المقادير

- كيلو ونصف من الدجاج البلدي
- ملعقة صغيرة من الزنجبيل "السكنجبير"
- ملعقة صغيرة من الملح
- رأس ملعقة صغيرة من الزعفران المحر المبلى في الماء
- 3 فصوص من الثوم المدقوق
- ملعقة صغيرة من الزيت الزيتون وزيت المائدة المخلوطين
- 500 غرام من البصل "مشلقة"
- ليمونة مرقدة "حامضة"
- 10 حبات من الزيتون الحامض
- 3 كؤوس شاي من الماء
- كزبرة مربوطة بالخيط

### طريقة التحضير

- يُغسل الدجاج جيّداً بعد أن يُفْرغ من جَوْفِهِ، ويرقد في الملح والحامض لمدة ساعة ثم يغسل بالماء اسوافر ويترك ليجف
- في طنجرة على النار يُوضع الدجاج، ويضاف إليه الملح، الزيت، الثوم، السكنجبير، الزعفران، البصل، والكزبرة المربوطة، وبعد أن "يتشحر" الدجاج يضاف إليه الماء ويترك يطهى لمدة 45 دقيقة، بعد ذلك تخفض درجة حرارة النار ويترك الدجاج "يتقنى" إلى أن يصبح لونه دهم
- في صحن التقديم يُوضع الدجاج في الوسط، نَصَبُ فوقه المرق، ثم يزين بشرائح الليمون المرقد والزيتون.



## الدجاج المذبول

### المقادير

- كيلو ونصف من الدجاج البلدي أو الرومي
- 2 كيلو ونصف من الفرع الأخضر "الكرعة الحمراء"
- نصف واحدة من الخل
- 3 فصوص من ثوم مدقوق
- ملحط صغرة من الملح
- رأس سمكة صغيرة من دججرون
- ملعقة صغيرة من الزيت الحار
- 100 جرام من السكر المسحوق "المسدة"
- ملعقة صغيرة من القرفة
- 1/2 كغ شاي من زيت النعنع

### طريقة التحضير

- يغسل الدجاج جيدا بعد أن نزع من وسطه، في قديم مسح و حامض لمدة ساعة، ثم يغسل بماء جاري و يترك الجفاف.
- في طنجرة على النار يوضع الدجاج، يضاف إليه ملعقة صغيرة من الملح والزيت المخلوطة و "سكنجبون" والزعران والثوم والبصل، وبعد أن "يتشحر" يضاف إليه الماء ويترك ليطهى لمدة 45 دقيقة ثم يترك ينفى.
- تقشر الكرعة الحمراء وتغسل وتستعمل من الماء جيدا ثم تقطع مربعات صغيرة.
- في كسرولة على نار متوسطة يوضع "الكرعة" مع ملعقة صغيرة من الملح ثم تغطى وتترك إلى أن تنضج من عبقه ناسه من "الكرعة" بعد ذلك يضاف إليها 1/2 كغ شاي من الزيت والسكر والقرفة ووجه الكحل جيدا ويترك على النار إلى أن يفسح بونه ذهب مع تحريك مستمر.
- نعاد الدجاج إلى الطنجرة للتسخين.
- في صحن التقديم يوضع الدجاج في الوسط ويوزع أعلاه "بالكرعة المسلة" ويسقى بالمرق الشهي.
- يقدم هذا الطبق ساخنا.





## الدجاج المحمّر

المقادير

- كيلو نصف من الدجاج الرومي
- ملعقة صغيرة من الملح
- 2 فصان من الثوم مدقوقان
- 250 جراما من الفلفل المشطش
- ملعقة صغيرة من الزنجبيل "مسكحبر"
- وسمي ملعقة صغيرة من الزعفران
- ملعقة صغيرة من القلقل الحلو "حميرة"
- وسمي ملعقة صغيرة من القلقل الحار "سودمية"
- ملعقة صغيرة من الطحين
- ملعقة صغيرة من السمن أو الزبدة
- نصف كأس شاي من زيت المائدة
- كزبرة ومقدونس مربوطا
- كأسا شاي من الماء

### طريقة التحضير

- يغسل الدجاج جيدا بعد أن يفرغ من وسطه، يُرقد في الملح والحامض لمدة ساعة ثم يغسل بالماء القوي
- يترك لتستفقد
- تخلط ملعقة صغيرة من الملح والزيت والسمن أو الزبدة والقلقل الحلو والحار وربطة الكزبرة والمقدونس و"المسكحبر" والزعفران والثوم والفلفل المحصول على شرمولة
- يدهن الدجاج جيدا بالشرمولة من الباطن والخارج ويوضع في الطحجرة على نار هادئة "لنفلى" بعد ذلك
- ضيف إليه الماء ويترك فوق النار لمدة (30) دقيقة
- بعد أن يطهى الدجاج يزال من الطحجرة ويدخل في القرد لينجم
- ضيف في الطحجرة الطحين ونضعها فوق النار لكي تتلصق المرق
- في صحن التقديم يوضع الدجاج في الوسط ويرين أعلاه بالدغميرة ويسقى بالمرق المبني





## الدجاج بالبرقوق

### المقادير

- كيلو ونصف من الدجاج البدي أو الرومي
- 250 غراماً من البرقوق
- 150 غراماً من اللوز المقشر والمقلي
- بصلة واحدة "مشلطة"
- ملعقة صغيرة من الازرار
- ملعقة صغيرة من الزنجبيل "اسكينجير"
- ملعقة صغيرة من الملح
- ملعقة صغيرة من الزعفران
- ملعقة صغيرة من السمّن
- كأس شاي من الزيت
- ملعقة صغيرة من القرفة
- 2 ملاعق حساء من العسل أو السنبدة
- كأسان شاي من الماء

### طريقة التحضير

- يُغسل الدجاج جيداً بعد أن يُفْرغ من وَسْطِهِ، يُرَقَد في المِلْح والحَامِض لمدة ساعة ثم يُغسل بالماء الفزير ويترك لِيَسْتَقْطِر.
- يُرَقَد البرقوق في الماء لمدة 20 دقيقة
- في طنجرة على النار يُوضَع الدجاج، يُضَاف إليه الملح، اسكينجير، الزيت، السمّن، الازرار، الزعفران والبصل، وبعد أن "يَقْبَل" الدجاج يضاف إليه الماء ويترك ليَطْهَى لمدة 45 دقيقة، بعد ذلك تُخَفَض درجة حرارة النار ويترك الدجاج "تَقْى"
- في "كسرونة" على نار مُأخَذ كأس شاي من مرق الدجاج لموجود في الصخرة ويضيف إليه البرقوق المرقَد والقرفة والعسل أو السنبدة ويترك يتعسل
- في صَحْن التقديم نضع الدجاج في الوسط ويزين بالبرقوق المعسل واللوز ويستقى بالمرق.





## الدجاج بالأرز

### المقادير

- كيلو ونصف من الدجاج
- 250 غراماً من الأرز
- ملعقة صغيرة من الآبار
- ملعقة صغيرة من السمك
- 2، فلفل من لاء
- ملعقة شمر من بودرة
- ملعقة كبيرة من زيت المائدة
- (2) كأسان طازي من الماء
- 2 ولاحد من الماء
- مربع من الدجاج "كنور"

### طريقة التحضير

- يغسل الدجاج جيداً بعد أن يُغْرغ من خوفه، ويُقَد في الملح والخامض لمدة ساعة ثم يغسل بالماء البارد ويترك ليستمطر.
- في طنجرة الضغط "كوكوط" على النار يُوضَع الدجاج، ويُضاف إليه الملح والآبار والزبدة والزيت والفلفل وكأسان من الماء، ويترك ليطهى لمدة 30 دقيقة.
- بعد ذلك يُذَهَن الدجاج بالزبدة ثم يُوضَع في الصفيحة ويُذَلل في القرد ليحمر إلى أن يتورّد لونه.
- تُضَف إلى طنجرة الضغط زلالين من الماء ومربع البية "كنور" والأرز وتترك فوق النار لمدة 10 دقائق.
- في ضمن التقديم يصنع الأرز ثم يوضع فوقه الدجاج.





الدَّجَاجُ عَلَى الطَّرِيقَةِ الصَّوِيرَةِ

المقالات

- دوحه من ورق كبر و نصف
- 250 غرام من البصل
- 4 بسات
- 80 مللي من زيت القزوين
- ربطه صغره من لبقند من
- ربطه صغره من الكزبرة
- لبن من لبن
- لاصه من لبن الكزبرة
- عود من العود
- قرصه من الزعفران صغره
- قرصه من اللؤلؤ الصداعي "خرقود"
- عود حاصه
- مبطلي من لبن
- ملح
- لبن

### طريقة التحصيل :

- [illegible]



## الدَّجَاجُ بِالْبَادَنْجَانِ (الدَّنْجَالِ)

### المقادير

- كيلو ونصف من الدجاج
- 1 كغ من الباذنجان "الدنجال"
- بصلة واحدة "مشلطة"
- 3 فصوص من الثوم
- ملعقة صغيرة من اسكتجبر
- ملعقة صغيرة من الملح
- رأس ملعقة صغيرة من الزعفران
- مغرفة صغيرة من زيت الزيتون وزيت المائدة
- كأسان من الماء
- ½ لتر من الزيت زيت لقلي "الدنجال" الباذنجان
- ليمونة مرقدة
- ملعقة حساء من عصير الحامض

### طريقة التحضير

- يُغسل الدجاج جيّداً بعد أن يفرغ من وسطه، يرقد في الملح والحامض لمدة ساعة ثم يغسل بالماء العريز ويترك ليستقطر
- يُغسل الباذنجان "الدنجال" جيّداً وتقطع رؤوسه و يقشر طولاً (يجب الاحتفاظ بقشرة عرضها 3 سنتيمترات بين المساحتين المقشورتين) ثم يُفصّع اسادحدن على شكل دوائر ويوضع مع الرؤوس في الماء المسح
- في ضجره على النار يوضع الدجاج، يضاف إليه الملح والتزيت، و لسكجبر والرعمرا واثوم واتصل ورؤوس الباذنجان، وبعد أن "يقلّي" يضاف إليه كأسا شاي من الماء ويترك ليطهى لمدة 45 دقيقة ثم تسكب برفه عصير لحامض

ملحوظة : بمجرد أن تطهى رؤوس الباذنجان تزال من على النار

- أثناء ذلك تقمى دوائر اسادحدن في الزيت
- في صحن التقديم تضع الدجاج في الوسط و تزينه برؤوس و دوائر الباذنجان المقلي و شرائح الليمونة المرقدة و يسقى بالمرق و يمكن مصاحبة هذا الطبق بسلاطة الزعوك.



## الدجاج المبخر والمعمر بالشعرية الصينية والقمرن

### المقادير

- كيلو ونصف من الدجاج
- 250 غراما من الشعرية الصينية
- 250 غراما من القمرن
- فلفل حمراء مقطعة مربعات صغيرة
- 100 غرام من الزيتون الأخضر المقطع دوائر
- ملعقتان كبيرتان من المقدونس المفروم
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- ملعقة صغيرة من الخردل (لاموطارد) للدهن
- ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر الحلو "تحميرة"
- ملعقة صغيرة من الفلفل الحار "سودانية" حسب الذوق
- ملعقة صغيرة من الملح
- ملعقة صغيرة من الأيزار
- مربع بنة الدجاج "كنور"
- نصف كأس شاي من الماء
- الفطر "الشمبنيو" الأسود *mouri noir*
- ملعقة من الصوجا
- ملعقة صغيرة من الملح الصيني "حسب الإمكان"
- أوراق من الخس للتزيين

### طريقة التحضير

- يُغسل الدجاج جيدا بعد أن يُفرغ من جوفه، ويُرقد في الملح والحامض لمدة ساعة ثم يُغسل بالماء الغزير ويُترك ليقتطر ماؤه
- يُقشر القمرن وينظف جيدا بالماء ويستقطر
- يُوضع الفطر "الشمبنيو" في الماء البارد "للتطريب"
- تُوضع الشعرية الصينية في الماء البارد لمدة 10 دقائق لتُرتَّب ثم تستقطر من الماء وتقطع بمقص
- في مقلاة على النار نضع ملعقة كبيرة من الزبدة ونصف كأس شاي من الماء والفلفل الحمراء المقطعة والفلفل الأحمر الحلو "تحميرة" والفلفل الأحمر الحار والملح والأيزار والمقدونس والفطر "الشمبنيو" المرطب في الماء سابقا والقمرن المقشر ومربع البنة "كنور" والزيتون المقطع دوائر وملعقة من الصوجا
- يُحرَّك الخليط جيّدا على النار وبعد مضي 10 دقائق، نضيف إليه الشعرية الصينية مع التحريك المستمر لمدة 5 دقائق
- تُران المقلاة من فوق النار
- يُملأ "يعمر" الدجاج بالحبشة والباقي منها يُترك في المقلاة
- يُغطى الدجاج بالخيوط والإبرة، ثم يُوضع في كسكاس ليتبخر لمدة ساعة
- بعد أن يتبخر الدجاج يدهن بالزبدة المتبقية و"لاموطارد" ويدخل إلى الفرن المدة الكافية "ليتحمر"
- يزين صحن التقديم بأوراق الخس على جوانبه وفي الوسط نضع الدجاج المُحَمَّر ونزين جوانبه بالمتبقي من الحبشة بعد تسخينها
- تقدم هذه الوجبة للضيوف ساخنة.



## الدَّجَاج بِمَسْلَاة (الزَّيْتُون المَهْرُوس)

### المقادير

- كيلو ونصف من الدجاج بلدي أو رومي
- 500 غرام من زيتون "مسلاة"
- بصلة واحدة "مشاطة"
- ملعقة صغيرة من الزنجبيل "سكنجبير"
- 3 فصوص من الثوم المدقوق
- ملعقة صغيرة من الملح
- كأس شاي من زيت الزيتون وزيت المائدة المخلوطتين
- نصف كأس شاي من الليمون الحامض
- ملعقة صغيرة من الفلفل الحار الحمرء الحلو
- ملعقة صغيرة من الكمون
- رأس ملعقة صغيرة من الفلفل الحار "سودانية" حسب الذوق
- رأس ملعقة صغيرة من الزعفران
- كأسان من الماء
- ملعقة حساء من المقدونس
- عصير حامضة
- ليمونة مرقاة للتزيين

### طريقة التحضير

- يُغسل الدجاج جيّداً بعد أن يُفرغ من وسطه، يُرقد في الملح والحامض لمدة ساعة، ثم يُغسل بالماء الغزير ويترك ليستقطر
- يُغسل الزيتون جيداً ثم يُزِيل منه "عظمه" ثم يُسلق في الماء لمدة 20 دقيقة
- في طنجرة على النار يُوضع الدجاج، يضاف إليه الملح والزيت والزنجبيل "السكنجبير" والزعفران والثوم والبصل، وبعد أن "يتشحر" يضاف إليه كأسان شاي من الماء ويترك ليطهى لمدة 45 دقيقة
- بعد أن يُطهى الدجاج يُضاف إليه المقدونس والفلفل الحار والحلو وعصير الحامض والكمون ثم الزيتون ويرك "يتقنى" جيداً
- في طبق التقديم يضع الدجاج والزيتون ويرش بالليمون المفرد.



## الدجاج بالخضر

### المقادير

- كيلو ونصف من الدجاج
- 250 غراماً من البطاطس
- 250 غراماً من الجزر
- 250 غراماً من الفاصوليا "اللوبيا الخضراء"
- 250 غراماً من البطاطا
- ملعقة صغيرة من الملح
- ملعقة صغيرة من الأزوار
- 75 غراماً من الزبدة و ملعقة من الزعفران "الأموطارد" للدهن
- أوراق من الخس للتزيين

### طريقة التحضير

- يُغسل الدجاج جيداً بعد أن يفرغ من جوفه، ويرقد في الملح والحمض لمدة ساعة ثم يغسل بالماء ثم

يُجفف جيداً.

- تقشر البطاطس والجزر ثم تُغسل جيداً وتقطع إلى مربعات صغيرة
- تُربّل ذيل الفاصوليا ثم تقسمها إلى نصفين ثم تغسل جيداً وتستطر
- تُغلى الحليابة ثم تُغسل جيداً وتستقفر من الماء
- يُؤخذ نصف مقدار البطاطس والجزر والحليابة، وتخلط هذه العناصر مع نصف ملعقة صغيرة من الملح وتعد
- ملعقة صغيرة من الأبرار و 25 غرام من الزبدة
- يُعدّ بعد ذلك دجاج بخبز مخضر، حيث يوزع في كسكاك لينحر لمدة 30 دقيقة
- بعد أن يتبعثر الدجاج يُدهن ب 25 غرام من الزبدة والأموطارد ويدخل إلى الفرن حتى يتورّد لونه "يتحم"
- أثناء ذلك يُوضع ما تبقى من الخضر مع نصف ملعقة صغيرة من الملح ونصف ملعقة صغيرة من الأبرار وال
- المتبقية (البطاطس-الجزر-اللوبيا) المقطعة إلى نصفين -"لعلة" في كسكاك لينحر مدة 30 دقيقة
- يزين صحن التقديم بالخس على جوانبه وفي وسطه يُوضع الدجاج المنحمر والخضر.





## الدَّجَاجُ شَوَى قَدْرَ الْبَطَاطَسِ

### المقادير

- كيلو ونصف من الدجاج
- ملعقة صغيرة من الأرز
- ملعقة صغيرة من الملح
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- ملعقة كبيرة من الزيت
- 2 فصان من الثوم "غير مدقوق"
- 2 كأسا شاي من الماء
- 500 غرام من البطاطس الصغيرة

### طريقة التحضير

- يُغسل الدجاج جيّداً بعد أن يفرغ من جوفه، ويرقد في الملح والحامض لمدة ساعة ثم يغسل بالماء الغزير ويترك ليستقطر.
- في طنجرة الضغط 'كوكوت' يوضع الدجاج، يضاف إليه الملح والأرز وملعقة كبيرة من الزبدة والزيت والثوم والماء، ويترك على النار ليطهى لمدة 30 دقيقة.
- بعد ذلك يؤخذ الدجاج، ويوضع في صفيحة ويدهن بالزبدة المسقاة.
- تقشر البطاطس وتُنظف ثم تُوضع في طنجرة الضغط 'كوكوت' في مرق الدجاج وتُطهى لمدة 10 دقائق.
- تُضاف البطاطس إلى الدجاج وتدخل الصفيحة في الفرن ليتحمّر الدجاج والبطاطس حتى يتورّد لونهما.



رشيده امهاوش

# الأسماك





## حساء بالسّمك

### طريقة التحضير :

ننقي الكراث و الكرافس، نغسلهما و نقطعهما إلى قطع صغيرة.  
نقشر الجزر و البطاطس، نغسلهما و نقطعهما إلى مكعبات صغيرة.



نقطع هبرة السمك إلى قطع متوسطة الحجم ثم نحمّرها في الزبدة المذابة.



نزِيل قطع السمك المحمرة و نضعها جانباً مع إبقاء الطنجرة فوق النار.



نضيف الخضر المقطعة إلى الزبدة المتبقية في الطنجرة، نَبِّل بقليل من الملح و الإبزار ثم نحرك قليلاً.



نضيف الدقيق الأبيض و نحرك قليلاً لمدة دقيقتين ثم نصب الماء، نغلق الطنجرة و ندع الكل يطهى لمدة 15 دقيقة.



نضيف القشدة الطرية، القمرون المقشر، قطع السمك المحمرة، الملح، الإبزار و البقدونس المفروم. نحرك بمهل و نترك الطنجرة تغلي لمدة 3 دقائق. يقدم الحساء ساخناً.

- حبتان من الكراث (البورو)
- غصن من الكرافس
- حبتان من الجزر
- حبتان من البطاطس
- 250 غ من هبرة السمك
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- ملح و إبزار
- ملعقة كبيرة من الدقيق الأبيض
- لتر و ربع من الماء
- ملعقتان كبيرتان من القشدة الطرية
- زلّافة متوسطة من القمرون المقشر
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم





## حساء صيني

- حبة كرات (بورو)
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- ملح و إېزار
- 200 غ من صدر الدجاج مقطع
- قطعة صغيرة
- حبة بطاطس
- لتر و نصف من الماء
- نصف كيلو من القمرون
- كيس صغير من الشعيرة الصينية (100 غ)
- نصف كيس من الفطر الأسود (10 غ)
- حبة جزر محكوك
- زلافة صغيرة من الحبار (كلمار)
- زلافة متوسطة من قطع السمك الأبيض
- ملعقتان كبيرتان من صلصة الصوجا
- قليل من الصلصة الحارة (طباسكو)
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم



### طريقة التحضير :

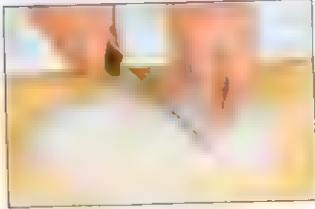


نغسل الكراث، نقشره و نقطعه إلى دوائر صغيرة. نحمّره في طنجرة مع الزبدة و نرشه بالملح و الإېزار. نضيف قطع الدجاج، حبة البطاطس مفسولة و مقشرة ثم نصب لترا و ربع من الماء. نترك الكل يطهى لمدة 30 دقيقة تقريبا.

بعد ذلك نزيل البطاطس، من الطنجرة، مع قليل من المرق و نطحنها بالطحانة الكهربائية ثم نرجعها إلى الطنجرة.



نقشر القمرون، نضع القشرة في كاسرول مع كاس كبير من الماء المغلي لمدة دقيقتين ثم نصفها و نفرغ الماء في الطنجرة.



نرطب الشعيرة الصينية في الماء الساخن. عندما تلين نصفها و نقطعها. نرطب الفطر الأسود في الماء الساخن، نغسله و نصفه ثم نقطعه.



نضيفهما إلى الطنجرة مع الجزر المحكوك، القمرون و الحبار. نضيف قطع السمك الأبيض و نبقى الطنجرة فوق النار من 10 إلى 15 دقيقة. نضيف صلصة الصوجا، الصلصة الحارة ثم البقدونس المفروم. نحرك ثم نقدم الحساء ساخنا.



## شوصون بالسماك

- |  |                             |
|--|-----------------------------|
| - زيت للفلي                            | - ملعقة صغيرة من الكمون     |
| الحشوة :                               | - حبة طماطم                 |
| - حبة من البصل مقطعة قطعاً صغيرة       | - حبة جزر                   |
| - ملعقتان كبيرتان من الزيت             | - حبة قرع                   |
| - فصان ثوم مفرومان                     | - 200 غ من القمرون المقشر   |
| - زلابة صغيرة من الكرنب (المكور) محكوك | - 200 غ من هبرة السمك       |
| في حكاكة ذات ثقوب كبيرة                | - ملعقتان كبيرتان من الزبدة |
| - نصف حبة من الفلفل الأخضر مقطع        | العجين :                    |
| قطعاً صغيرة                            | - نصف كيلو من الدقيق        |
| - نصف حبة من الفلفل الأحمر مقطعة       | - بيضة                      |
| قطعاً صغيرة                            | - الملح                     |
| - ملح و إيزار                          | - كيس من خميرة الحلوى       |
| - ملعقة صغيرة من التخميرة              | - كأس صغير من الماء الدافئ  |

### ريقة التحضير :



عشوة : في طنجرة نحمّر البصل في الزيت حتى يصبح لونه فافا. نضيف الثوم، الكرنب، الفلفل الأخضر و الأحمر، الملح، بزار، التخميرة و الكمون ثم نحرك الكل لمدة 5 دقائق.



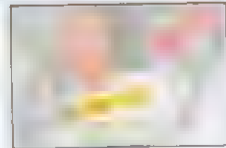
شر الطماطم، نزيل لها البذور و نقطعها إلى مربعات صغيرة. شر الجزر و القرع ثم نحكما في حكاكة ذات ثقوب كبيرة. سيف هذه الخضر إلى الطنجرة و نترك الكل يتقلّى دون التوقف في التحريك.



سيف القمرون المقشر إلى الطنجرة و نحرك قليلاً لمدة 5 دقائق.



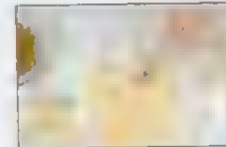
سفف هبرة السمك في صفيحة فرن و الزبدة ثم نرش قليلاً من ح و الإيزار. ندخلها إلى الفرن حتى تطهى، نقطعها إلى قطع غيرة ثم نضيفها إلى الطنجرة. نحرك بمهل ثم نزيل الطنجرة فوق النار.



العجين : في إناء نخلط كلا من الدقيق، البيض، الملح، الخميرة و الماء الدافئ. ندلك جيداً حتى نحصل على عجينة لين ثم نحضر به كويرات متوسطة الحجم.



فوق طاولة مرشوشة بقليل من الدقيق، نوزق كويرات العجين بالماء سمك 0.5 سم ثم نضع مقدار ملعقة كبيرة من الحشوة في الوسط و نثني عليها العجين.



نقطع بجرارة الحلوى للحصول على شكل هلالى و بنفس الطريقة ننهي باقي الحشوة.



نقلي الشوصون في حمام زيت ساخن و نقلبه من الجهتين ليتحمر. نضعه فوق ورق التنشيف ثم نقدمه ساخناً.



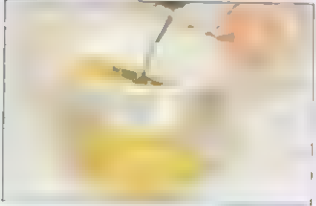
## كويرات السمك بالبطاطس

- نصف كيلو من سمك الميرلا
- نصف كيلو من البطاطس
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم
- 3 فصوص ثوم مهروسة
- الملح
- ملعقة صغيرة من التخميرة
- نصف ملعقة صغيرة من الكمون
- بيضة مخفوقة
- زلابة من السميدة الرقيقة
- زيت للقلي

### طريقة التحضير :



نغسل سمك الميرلا جيدا، نفرغه ثم نزيل الشوك.  
بملعقة نبدأ في فصل اللحم عن جلد السمك. نفرم  
اللحم بشوكة أو باليد.



نسلق البطاطس، نقشرها و نقطعها ثم نطحنها  
بالطحانة اليدوية أو نضعها في صحن و ننعكها  
بالشوكة.



في إناء، نضع كفتة السمك، نضيف لها البطاطس  
المطحونة، البقدونس المفروم، الثوم المهروس، الملح،  
التخميرة و الكمون ثم نخلط الكل جيدا و نحضر  
كويرات على شكل أسطواني.



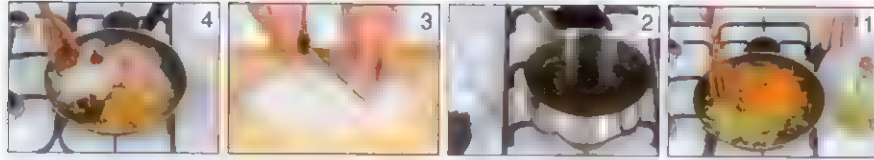
نضع الكويرات في البيض المخفوق، نلفها في السميدة  
و نقلبها في حمام زيت ساخن. نقلبها من جميع الجهات  
لتتحمر ثم ننشفها فوق ورق التنشيف و نقدمها ساخنة  
مع السمك المقلي أو المشوي.





## النيم (ملحات صينية)

### طريقة التحضير :



1. نقشر الجزر، نغسله ونحكه في الحكاكة. نقشر الكراث، نغسله ونقطعه إلى دوائر ثم نحمره قليلا في الزبدة و الزيت. نضيف الجزر المحكوك، نرش بالملح و الإبزار ونحرك. نزيل المقلاة من فوق النار عندما تتحمر الخضار.
2. في إناء، نضع الفطر الأسود في الماء الساخن لينتفخ. نغسله جيدا (كي يزال منه الرمل) ونقطعه قطعاً صغيرة. نحفظ به.
3. في إناء آخر، نرطب الشعيرة الصينية في الماء الساخن. نصفيها ونقطعها. نحفظ بها.
4. نضيف كلا من القمرون، الفطر، الشعيرة الصينية، البقدونس المفروم و الهريسة إلى الخضار الموجودة في المقلاة ثم نخلط الكل فوق النار.



5. نبخر هبرة السمك في الكسكاس، نقطعها إلى قطع صغيرة و نضيفها للخليط مع صلصة الصوجا ثم نحرك قليلا و بمهل.
6. نبسط ورقة البسطيلة، ندهنها بقليل من الزبدة المذابة و نضع فوقها مقدار ملعقتين كبيرتين من الحشوة.
7. نثني الجانبين الأيمن و الأيسر حتى تصير الورقة على شكل مستطيل ثم نشرع في طيها على شكل سيگار. نلصق آخر الورقة بخليط الدقيق و الماء.
8. نقلي النيم في حمام زيت ساخن و نقلبها لتتحمر من جميع الجهات. نضعها فوق ورق التنشيف ليتشرب الزيت. نقدم ساخنة.

- 750 غ من ورقة البسطيلة
- 20 غ من الزبدة المذابة
- خليط ملعقة كبيرة من الدقيق و 5 ملاعق كبيرة من الماء
- زيت للقلي
- الحشوة :
- حبة من الجزر
- 3 حبات من الكراث البورو
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- ملعقة كبيرة من الزيت
- ملح و إبزار
- 8 حبات من الفطر الأسود
- 100 غ من الشعيرة الصينية
- نصف كيلو من القمرون المنقى
- ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم
- ملعقة صغيرة من الهريسة
- 300 غ من هبرة السمك
- 4 ملاعق كبيرة من صلصة الصوجا





## مملحات بالطون

### طريقة التحضير :



**الحشوة :** نقشر البصل، نقطعه إلى قطع صغيرة ونحمره في مقلاة مع الزيت، الملح و الإبزار. نضيف الطون و قطع الزيتون الأسود ثم البيضة. نحرك الكل لمدة 3 دقائق.



نسط ورقة البسطيلة و ندهنها بقليل من الزبدة المذابة. نضع مقدار ملعقة كبيرة من الحشوة فوق الورقة و نرش بقليل من الجبن المفروم.



نثني جانبي الورقة، الأيمن و الأيسر، كي لا تتسرب الحشوة، نشرع في طي الورقة على شكل مستطيل ثم نلصق آخرها بخليط الدقيق و الماء أو ببيضة مخفوقة.



في أنية فرن مدهونة بالزيت، نصفف مستطيلات الطون، ندهنها بالزبدة المذابة و نرشها بالجبن المفروم ثم ندخلها الفرن حتى تتحمر. نقدمها ساخنة.

### الحشوة :

- نصف كيلو من ورقة البسطيلة
- نصف زلافة من الزبدة المذابة
- 200 غ من الجبن المفروم
- خليط ملعقة كبيرة من الدقيق و 5 ملاعق كبيرة من الماء
- بيضة
- حبتان من البصل
- ملعقتان كبيرتان من الزيت
- ملح و إبزار
- علبتان من الطون مصفى (75 غ x 2)
- زلافة صغيرة من الزيتون الأسود مقطع





## كفتة القمرون و الميرلا

حشوة سمك القمرون :

- نصف كيلو من القمرون

- 3 فصوص من الثوم منقاة

- بيضة

- ملح

- ملعقة كبيرة من عصير الحامض

- ملعقة صغيرة من التخميرة

حشوة سمك الميرلا :

- نصف كيلو من سمك الميرلا

- 3 فصوص من الثوم منقاة

- بيضة

- ملح

- ملعقة كبيرة من عصير الحامض

- نصف ملعقة صغيرة من التخميرة

- 100 غ من الجبن المبروم



## طريقة التحضير :

نغسل القمرون، نقشره و نضعه في المطحنة الكهربائية.  
نضيف له الثوم، البيضة، الملح، عصير الحامض  
و التخميرة ثم نطحن الكل.

نفرش أنية فرن بورق الألمنيوم و نضع فيها خليط القمرون  
المطحون. نبسطه جيدا، نرشه بالجبن المبروم و نحفظ  
به في الثلاجة.

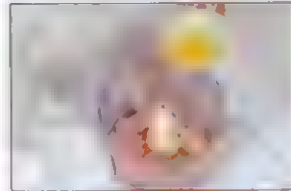
نغسل سمك الميرلا جيدا، نفرغه ثم نزيل الشوك و بملعقة  
نفصل اللحم عن الجلد.

نضع لحم الميرلا في المطحنة الكهربائية، نضيف له كلا  
من الثوم، البيض، الملح، عصير الحامض و التخميرة ثم  
نطحن الكل.

نخرج الأنية من الثلاجة و نفرغ فيها سمك الميرلا المطحون  
ثم نبسطه.

نغطي الأنية بورق الألمنيوم ثم نضعها في حمام مريم\*  
و ندخل الأنية إلى الفرن لمدة 40 دقيقة ثم نقدمها.

\*حمام مريم : نفرغ الماء في صفيحة فرن دون ان نملأها، و نضع الأنية فوق  
الصفيحة ثم ندخل الكل إلى الفرن.

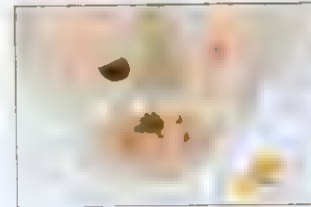




## قضبـان السمك بصلصة الصوجا

- 300 غ من هبرة السمك
- ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- نصف ملعقة صغيرة من الزنجبيل
- ملح و إيزار
- فصان ثوم مهروسان
- ملعقة صغيرة من الحبق المفروم
- ملعقة كبيرة من صلصة الصوجا
- 150 غ من الطماطم الصغيرة
- للتقديم :
- الأرز بالجلبانة

### طريقة التحضير :



نسل هبرة السمك و نقطعها إلى مكعبات متساوية. نضيف لها كلا من زيت الزيتون، الزنجبيل، الملح، إيزار، الثوم المهروس، الحبق المفروم و صلصة صوجا ثم نخلط الكل جيدا. نغطي الأنية و نحتفظ بها في الثلاجة لمدة ساعة لتترقد قطع السمك في صلصة.

نركب قطع السمك في القضبان مع حبات الطماطم الصغيرة ثم نشويها نقدمها في حينها مرفوقة بالآرز أو بالخضر.



## قضبـان السمك بقشرة الحامض

- 300 غ من هبرة السمك
- ملعقة صغيرة من قشرة الحامض المحكوة
- ملح و إيزار
- ملعقة صغيرة من الثوم المهروس
- ملعقة كبيرة من عصير الحامض
- ملعقة صغيرة من البقدونس المفروم
- نصف ملعقة صغيرة من الحبق المفروم
- ربع حبة فلفل أحمر
- ربع حبة فلفل أخضر
- ربع حبة فلفل أصفر
- للتزيين :
- الخضر (جزر، قرع و بطاطس)
- أرز مسلووق

### طريقة التحضير :



نفسل هبرة السمك جيدا، نقطعها إلى مكعبات متساوية ثم نضيف لها كلا من قشرة الحامض المحكوة، الملح، الإيزار، الثوم المهروس، عصير الحامض ثم البقدونس و الحبق المفرومين. نخلط الكل جيدا و نحتفظ به في الثلاجة لمدة ساعة لتترقد قطع السمك.

نغسل الفلفل، نزيل الجانبين و البذور ثم نقطعه إلى مربعات نركبها مع هبرة السمك في القضبان الخشبية الخاصة بالشواء. نشويها و نقدمها في حينها مرفوقة بالآرز و الخضر المحكوة و الحمرة في قليل من الزبدة.





## سمك بالقشدة الطرية

- سمكة من وزن 1.5 كلف
- ملعقتان كبيرتان من الثوم المهروس
- ملعقة صغيرة من الحبق المفروم
- ملح و إيزار
- عصير حامضة
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- ورق الألمنيوم
- الصلصة :
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- ملعقة صغيرة من الثوم المهروس
- نصف ضامة البنة بنكهة السمك
- ملح و إيزار
- ملعقتان كبيرتان من الفزير المفروم
- ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم
- ملعقة صغيرة من الحبق المفروم
- علبة من القشدة الطرية (200 غ)
- نصف حبة فلفل أحمر محكوكة
- علبة من الفطر المقطع (150 غ)



## طريقة التحضير :



نفرغ بطن السمكة و نزيل أجنحتها بمقص ثم ننتظفها جيدا. ندهن داخلها بملعقة كبيرة من الثوم المهروس، الحبق المفروم، الملح و الإيزار ثم نسقيها بعصير الحامض.



نوزع فوقها مقدار ملعقة كبيرة من الزبدة و نرشها بالملح، الإيزار و الثوم المهروس ثم عصير الحامض.



نلف السمكة بورق الألمنيوم و ندخلها الفرن الساخن درجة حرارته 180° لمدة نصف ساعة تقريبا.



الصلصة : في كاسرول على نار هادئة، نذيب الزبدة، نضيف الثوم المهروس و نصف ضامة البنة. نحرك و نرش قليلا من الملح و الإيزار.



نضيف الفزير و البقدونس المفرومين، الحبق المفروم، القشدة الطرية، الفلفل الأحمر المطحون و الفطر. نبقى الكاسرول فوق النار لمدة 8 دقائق دون الكف عن التحريك.

نخرج السمكة من الفرن، نزيل ورق الألمنيوم و نضعها في طبق التقديم، نفرغ الصلصة من فوقها و نقدمها ساخنة.



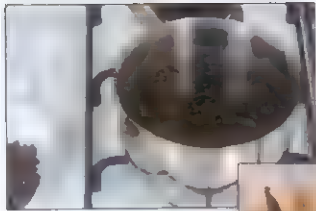
## سمكة بصلصة الطماطم و القمرون

- سمكة من وزن 1 كلف و نصف
- 4 حبات من الطماطم
- ملعقة كبيرة من الزيت
- ورق الألنيوم
- الحشوة :
- زلافة صغيرة من الفطر الأسود
- 250 غ من القمرون
- ملعقة صغيرة من الهريسة
- زلافة صغيرة من الزيتون الأخضر المقطع
- الشرمولة :
- 5 ملاعق كبيرة من القزير
- و البقدونس المفرومين
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- نصف ملعقة صغيرة من الإيزار
- ملعقة صغيرة من التخميرة
- ملعقة صغيرة من الكمون
- فليل من الزعفران الملون
- 5 فصوص ثوم مهروسة
- عصير نصف حامضة
- كأس صغير من خليط زيت الزيتون و زيت المائدة
- الصلصة :
- كيلو و نصف من الطماطم
- 4 ملاعق كبيرة من الزيت
- 3 فصوص ثوم مهروسة
- ملح و إيزار
- ملعقة صغيرة من الكمون
- ملعقة صغيرة من التخميرة
- ملعقة كبيرة من مركز الطماطم
- 300 غ من القمرون المقشر
- ملعقة كبيرة من القزير المفروم
- للتزيين :
- القمرون بقشرته
- دوائر من الحامض
- الفلفل الحلي

### طريقة التحضير :

الحشوة : في إناء، نضع الفطر الأسود في الماء الساخن لينتفخ. نغسله جيدا (كي يزال منه الرمل) و نقطعه قطعاً صغيرة.

الشرمولة : في إناء، نخلط كلا من القزير، البقدونس، الملح، الإيزار، التخميرة، الكمون، الزعفران، الثوم، عصير الحامض، زيت المائدة و زيت الزيتون.





## قمرون بصلصة الطماطم crevettes pil-pil



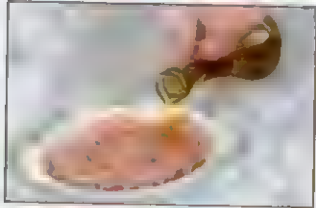
- نصف كيلو من القمرون المقشر
- ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون
- الصلصة :
- نصف كيلو من الطماطم
- ملعقتان كبيرتان من الزيت
- ملعقتان كبيرتان من الفزير
- و البقدونس المفرومين
- 3 فصوص ثوم مفرومة
- ملح و إيزار
- نصف ملعقة صغيرة من الكمون
- ملعقة صغيرة من التخميرة
- ملعقة كبيرة من مركز الطماطم

### طريقة التحضير :

نغسل الطماطم، نقطعها إلى نصفين، نزيل البذور ونحكه. نضعها في كاسرول فوق نار متوسطة ثم نضيف كلا من الزيت، الفزير و البقدونس المفرومين، الثوم، الملح، الإيزار، الكمون، التخميرة ومركز الطماطم. نحرك قليلا و نترك الصلصة تنضج و تتقلص.

نغسل القمرون و نضعه في أنية فرن ثم نصب فوقه زيت الزيتون.

نصب الصلصة فوق القمرون و ندخل الأنية إلى الفرن لمدة 15 دقيقة. يقدم ساخنا.



بل القمرون، نقشره ثم نضعه في إناء مع الفطر مود، الهريسة، ملعقة كبيرة من الشرمولة و قطع تون الأخضر ثم نخلط.



غ بطن السمكة، نزيل الأجنحة بمقص و ننظف سمكة جيدا ثم نملأها بالحشوة و نقفل بالعيديان شبية.



بل حبات الطماطم، نقطعها إلى دوائر و نصفها ، أنية فرن مدهونة بملعقة كبيرة من الزيت. نضع سمكة و ندهنها بباقي الشرمولة. نغطيها بورق ألنيوم و ندخلها الفرن لمدة 30 دقيقة تقريبا.



صلصة : نغسل الطماطم، نقطعها إلى نصفين، يل البذور و نحكه. نضعها في كاسرول فوق نار وسطية، نضيف لها الزيت، الثوم، الملح، الإيزار، كمون، التخميرة و مركز الطماطم. نحرك قليلا، رك الصلصة تتقلص و نضيف القمرون المقشر ثم فزير المفروم.



صمر القمرون بقشرته في مقلاة مع قليل من الزيت، يشه بالملح و نحرك قليلا.

خرج السمكة من الفرن، نزيل ورق الألنيوم و نضعها في طبق التقديم. نصب فوقها صلصة الطماطم بالقمرون و نزين بدوائر الحامض، شرائط الفلفل و القمرون المقلي.



## البايلا (Paella)

- نصف كيلو من القمحون
- نصف كيلو من بلح البحر (les moules)
- حبتان من البصل مفرومتان
- ملح وإبزار
- 4 ورقات سيدنا موسى
- 300 غ من الدجاج مقطع إلى قطع
- زيت
- 4 فصوص ثوم مهروسة
- حبة فلفل أحمر مقطعة قطعاً صغيرة
- حبة من الطماطم مفسولة. منقاة
- ومقطعة قطعاً صغيرة
- 2 زلافات متوسطة الحجم من الأرز
- قليل من الزعفران
- زلافة متوسطة من حبات الجلبانة الطرية
- 250 غ من الحبار (الكلمار) مقطع إلى دوائر
- 200 غ من هبرة السمك الأبيض
- مقطع إلى مكعبات صغيرة
- نصف ضامة البنة بنكهة الدجاج
- للتزيين :
- ملعقة كبيرة من الزيت
- ملعقة صغيرة من البقدونس المبروم
- شرائط من الفلفل (بالألوان) مقلية



## طريقة التحضير :

نغسل القمحون، نحتفظ ببضع الحبات للتزيين (8 حبات تقريبا) ونقشره. نضع القشرة في كاسرول مع كأسين كبيرين من الماء المغلي لمدة دقيقتين ثم نصفها ونحتفظ بالمرق جانبا.



نغسل بلح البحر، نزيل له الشعيرات بالسكين ثم نحكه بالفرشاة جيدا، نغسله و نضعه في كاسرول. نضيف له ملعقتين كبيرتين من البصل المفروم، الملح، الإبزار، ورقتي سيدنا موسى و كأسين كبيرين من الماء ثم نطهيه لمدة 10 دقائق.



نصفي بلح البحر (نأخذ الحبات المفتحة قليلا فقط) ونحتفظ بالمرق جانبا.



في مقلاة كبيرة خاصة بالبايلا، نحمر قطع الدجاج مع باقي البصل و الثوم في ملعقتين كبيرتين من الزيت ثم نرش بالملح و الإبزار دون التوقف عن التحريك.



نزيل قطع الدجاج و نحتفظ بالمقلاة فوق النار. نضيف كلا من قطع الفلفل الأحمر، الطماطم، الملح و الإبزار. نحرك لمدة 5 دقائق ثم نصب مرقى بلح البحر و القمحون.



نضيف الأرز، نصف قطع الدجاج ثم نَبِّلُ بورقتي سيدنا موسى و الزعفران. بعد 15 دقيقة من الطهي نضيف كلا من حبات الجلبانة، القمحون المقشر، دوائر الحبار و هبرة السمك. نقت ضامة البنة و ندخل المقلاة إلى الفرن درجة حرارته متوسطة لمدة 25 دقيقة تقريبا. (يمكن إضافة قليل من الماء عند الضرورة).

أثناء هذا الوقت نقلي باقي حبات القمحون في قليل من الزيت، و نرشها بالملح و البقدونس المفروم ثم نزين بها البايلا مع شرائط الفلفل و بلح البحر. تقدم مرفوقة بسلطة.



## غراتان بشرائح السمك

### طريقة التحضير :



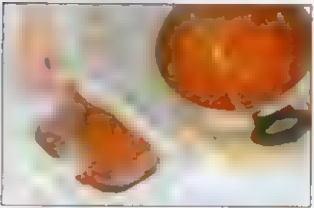
نقشر البصل، نغسله و نقطعه إلى قطع صغيرة. نقشر الطماطم، نزيل لها البذور و نقطعها إلى مربعات صغيرة ثم نقلي الكل في طنجرة مع الزيت و الثوم المهروس. نتبل بالملح و الإبزار ثم نحرك و نترك الكل يطهى حتى يتقلص المرق.



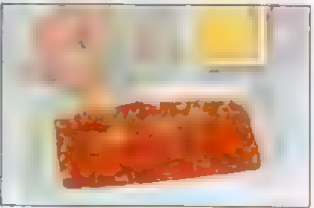
نضيف الزيتون المقطع، الكبار (le capre)، الهريسة، التخميرة و الزعتر ثم نحرك.



نضيف مركز الطماطم و نحرك قليلا.



ندهن آنية فرن بالزيت و نصفف شرائح السمك ثم نصب الصلصة فوقها.



نرش الكل بالجبن المفروم و ندخل الأنية إلى الفرن المسخن بدرجة حرارة 180° لمدة 30 دقيقة ثم نقدم هذا الطبق ساخنا.

- نصف كيلو من شرائح السمك  
الصلصة :

- ملعقة كبيرة من الكبار ثانوي  
- ملعقة صغيرة من الهريسة  
- ملعقة صغيرة من التخميرة  
- ملعقة صغيرة من الزعتر الجاف  
- ملعقة كبيرة من مركز الطماطم

- حبة بصل  
- 500 غ من الطماطم  
- 3 ملاعق كبيرة من رب الزيتون  
- 3 فصوص ثوم مهروسة  
- ملح و إبزار  
- رلافة صغيرة من الزيتون الأخضر المقطع

للتزيين :

- 150 غ من الجبن المفروم





## آرز بالقمرن و الفلفل

### طريقة التحضير:



نفسل الفلفل و نقطعه إلى مربعات صغيرة نضعها في مقلاة فوق نار هادئة مع كل من الزيت، الزبدة، الملح و الإبرار. ندعه يتقلى لمدة 5 دقائق ونحرك باستمرار.



نفسل القمرن، نحتفظ ببضع حبات للتزيين و نقشر الباقي ثم نضيفه إلى الفلفل مع الاستمرار في التحريك.



نضيف الأرز و نحرك ثم نترك الكل يطهى لمدة 10 دقائق تقريبا.



بعد أن تتجانس جميع العناصر نضيف البقدونس المفروم و نحرك قليلا ثم نزيل المقلاة من فوق النار.



نسخن قليلا من الزيت في مقلاة و نقلي القمرن المحتفظ به مع رشه بقليل من الملح و الإبرار.

نضع خليط الأرز في صحن التقديم و نزينه بالقمرن المقلي و قطع من الحامض.

- نصف حبة من الفلفل الأحمر
- نصف حبة من الفلفل الأخضر
- نصف حبة من الفلفل الأصفر
- ملعقتان كبيرتان من الزيت
- ملعقة كبيرة من الربيدة
- ملح و إبرار
- نصف كيلو من القمرن
- 2 زلافات كبيرة من الأرز المسلوق
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم
- ملعقة كبيرة من الزيت





## حبار محشو بالأرز

### طريقة التحضير:

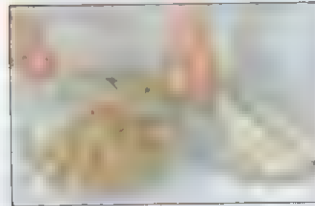


**الصلصة :** نغسل الطماطم، نقطعها إلى نصفين، نزيل البذور ثم نحكمها. نضعها في كاسرول، نضيف لها الزيت، الثوم، الملح، الإبرار، الكمون، التحميرة و مركز الطماطم. نضع الكاسرول فوق النار، نحرك قليلا و نترك الصلصة تنضج ثم نضيف القزبر.

ننقي الحبار و نحتفظ بجسمه للحشوة. نفرغ رأس الحبار من المنقار الصلب ثم نقطعه مع الأجنحة إلى قطع رقيقة. نقليها في ملعقة صغيرة من الزبدة و نحتفظ بها. نقطع الفلفل الأحمر و الحامض المرقد إلى قطع صغيرة.



**الحشوة :** نسلق الأرز، نصفيه، نضعه في إناء و نضيف له كلا من الثوم المهروس، الملح، الإبرار، البقدونس المفروم، القمرون المقشر، قطع الفلفل الأحمر، قطع الحامض المرقد، الزيت ثم قطع رأس و أجنحة الحبار. نخلط جيدا حتى تتجانس جميع العناصر.



نحشو جسم الحبار بالخليط دون أن نملاه كثيرا حتى لا يتمزق عند الطهي.



نفرغ صلصة الطماطم في أنية فرن ثم نصف الحبار المحشو بعد إغلاقه بالعيدان الخشبية. ندخل الأنية إلى فرن متوسط الحرارة لمدة 30 دقيقة. (يمكنك إضافة نصف كأس من الماء عند الضرورة).

- ملعقة كبيرة من القزبر المفروم

- 1 كلغ من سمك الحبار (كلمار)

- ملعقة صغيرة من الزبدة

**الحشوة :**

- ربع حبة من الفلفل الأحمر

- ربع حبة من الحامض المرقد

- زلابة صغيرة من الأرز

- فصان ثوم مهروسان

- ملح و إبرار

- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم

- 100 غ من القمرون المقشر

- ملعقة كبيرة من الزيت

**الصلصة :**

- 1 كلغ من الطماطم

- 3 ملاعق كبيرة من الزيت

- 4 فصوص ثوم مفرومة

- ملح و إبرار

- نصف ملعقة صغيرة من الكمون

- ملعقة صغيرة من التحميرة

- ملعقة كبيرة من مركز الطماطم





- سمحه من وزن كيلو و نصف
- ملح و إيزار
- ملعقة كبيرة من الدقيق الأبيض
- 8 ملاعق كبيرة من الزبدة
- ملعقتان كبيرتان من الزيت
- ملعقة صغيرة من عصير الحامض
- زلابة صغيرة من رقائق اللوز
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم



نفرغ بطن السمكة، نزيل الاجنحة بمقص، ننظفها جيدا و ننشفها. نرشها بالملح و الإيزار ثم نكسوها بالدقيق الأبيض.

نذيب 4 ملاعق كبيرة من الزبدة في أنية فرن أو في مقلاة كبيرة و نقلي السمكة من الجهتين حتى تتحمر.

نزيل السمكة من الأنية، نلفها بورق الألمنيوم و ندخلها الفرن لمدة 20 دقيقة تقريبا.

خلال هذه الأثناء، نبقي الأنية فوق النار، نضيف باقي الزبدة، الزيت و عصير الحامض ثم نحمر رقائق اللوز. نرش بالملح و نضيف البقدونس المفروم. نحرك قليلا لمدة 3 دقائق ثم نزيل المقلاة من فوق النار.

عند التقديم نزيل السمكة من ورق الألمنيوم و نضعها في طبق، نضيف رقائق اللوز ثم نسقي بالمرق المنبقي في المقلاة. تقدم ساخنة.



## لفائف سمك الصول بالبسباس

- حبتان من البسباس
- 4 ملاعق كبيرة من الزبدة
- ملح و إبزار
- ملعقتان كبيرتان من الفسحة الطرية
- نصف كيلو من شرائح سمك الصول
- للترتيب :
- 3 حبات من البسباس
- أوراق الشبت (feuilles d'aneth)
- نصف حبة فلفل أحمر مقطعة إلى قطع صغيرة
- البقدونس المفروم
- صلصة المايونيز



## طريقة التحضير:



نقشر البسباس، نغسله ونشوحه. نحمره في مقلاة مع ملعقتين كبيرتين من الزبدة. نرش بالملح و الإبزار ثم نحرك حتى يطهى البسباس.



نضيف القشدة الطرية و نخلط قليلا.



نيسط شرائح السمك، نرشها بالملح و الإبزار ثم نضع فوقها قليلا من قطع البسباس المحمرة و نلفها.



نغرس فيها العيدان الخشبية لتحافظ على شكلها أثناء الطهي. نضع قليلا من الزبدة فوق كل ملفوف السمك و نغلقه بورق الألنيوم.



نصفف اللفائف في أنية قرن و نفرغ قليلا من الماء ثم ندخلها الفرن المسخن بدرجة حرارة 200° لمدة 25 دقيقة.

نقطع البسباس إلى شرائح، نسلقه في ماء ساخن و مملح لمدة 15 دقيقة. نصفه ونصفه في طبق التقديم. نزيل ورق الألنيوم من لفائف السمك و نصفها في طبق التقديم ثم نزين بأوراق الشبت، قطع الفلفل الأحمر و البقدونس المفروم. نقدمه مرفوقا بصلصة المايونيز.



## كفتة الميرلا بالارز

- 750 غ من سمك الميرلا
- زلافة صغيرة من الأرز المسلوق في ماء ملح
- 3 ملاعق كبيرة من القزير و البقدونس المفرومين
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- نصف ملعقة صغيرة من الكمون
- 3 فصوص ثوم مهروسة
- عصير نصف حامضة
- صلصة الطماطم :
- نصف كيلو من الطماطم
- ربع كأس صغير من الزيت
- ملح و إيزار
- نصف ملعقة صغيرة من الكمون
- ملعقة كبيرة من مركز الطماطم
- 4 فصوص ثوم مهروسة
- قليل من الزعفران
- نصف ملعقة صغيرة من التخميرة
- 4 ملاعق كبيرة من القزير
- و البقدونس المفرومين
- ورقة سيدنا موسى

للتزيين : - البقدونس المفروم

### طريقة التحضير :



نغسل سمك الميرلا جيدا، نفرغه ثم نزيل له الشوك.  
بملعقة صغيرة نفصل اللحم عن جلد السمك.



نفرم اللحم بشوكة أو بالأصابع حتى يصير كفتة.  
نخلطها مع كل من الأرز المسلوق، القزير، البقدونس،  
الملح، الكمون، الثوم المهروس و عصير الحامض.  
نحضر كويرات متوسطة الحجم و نحفظ بها في  
الثلاجة.



نغسل الطماطم، نقشرها ثم نزيل بذورها. نقطعها  
ثم نضعها في طنجرة. نضيف الزيت، الملح، الإيزار،  
الكمون، مركز الطماطم، الثوم، الزعفران، التخميرة،  
القزير، البقدونس و ورقة سيدنا موسى. نضع الطنجرة  
فوق نار متوسطة لمدة 10 دقائق و نحرك قليلا.



نضيف الكويرات إلى صلصة الطماطم، نغطي  
الطنجرة و ندعها تطهى على نار هادئة لمدة 8 دقائق.  
تقدم الكويرات مرفوقة بصلصة الطماطم و مزينة  
البقدونس.



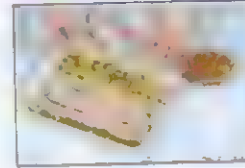


## حرا تان بالسّمك و الخضر



- |                          |                               |                           |
|--------------------------|-------------------------------|---------------------------|
| - حبتان من الحرر         | - الصول أو فيلي المبرلا...    | - ملعقة كبيرة من الدقيق   |
| - حبة من اللبنت          | - رلافة صغيرة من البصل المحمر | - ربع لتر من الحليب       |
| - حنّان من البطاطس       | - 150 غ من الجبن المذروم      | - الملح و الإبرار الأبيض  |
| - رلافة صغيرة من الخلانة | - صلصة البيشاميل :            | - فصال نوم مهروسار        |
| - 750 غ من هبرة السمك    | - ملعقة كبيرة من الربدة       | - قبضة من الكورة المحكوكة |

### طريقة التحضير :



نقشر الخضر، نغسلها، نقطعها إلى مكعبات ونسلقها ثم نصفها.  
نضعها في أنية قرن مدهونة بقليل من الزبدة ثم نصف فوقها  
هبرة السمك.

صلصة البيشاميل : نذيب الزبدة في كاسرول على نار هادئة، نضيف لها الدقيق ونحرك  
جيذا لمدة دقيقتين. نفرغ الحليب تدريجيا دون التوقف عن التحريك. في نفس الوقت نضيف  
الملح، الإبرار، الثوم المهروس، الكوزة و نستمر في التحريك حتى يعقد الخليط ثم نزيله من  
فوق النار.



نضيف البصل المحمر فوق السمك و نصب صلصة البيشاميل.  
نرش بالجبن المذروم و ندخل الحرا تان إلى الفرن المسخن بدرجة  
حرارة 180° لمدة 30 دقيقة حتى يتحمر. يقدم ساخنا.

## حرا تان هبرة السمك بالياغور



- |   |                               |
|---|-------------------------------|
| - حبة بصل                               | - نصف ملعقة صغيرة من الكمون   |
| - 500 غ من هبرة السمك                   | - نصف ملعقة صغيرة من الزنجبيل |
| - ملعقة كبيرة من الزبدة                 | - ملح و إبرار                 |
| - كأسان من الياغورت الطبيعي (125 غ x 2) | - 100 غ من الجبن المذروم      |

### طريقة التحضير :

نقشر البصل، نقطعه إلى دوائر ثم نصفه في أنية فرن. نقطع هبرة السمك إلى قطع  
متوسطة الحجم و نصفها فوق البصل ثم نضع قطع الزبدة من فوق. نصب الياغورت  
في إناء و نثبله بكل من الكمون، الزنجبيل، الملح و الإبرار. نخلط جيذا ثم نيسطه فوق  
السمك. نرش بالجبن المذروم و ندخل الأنية إلى الفرن المسخن بدرجة حرارة 180° لمدة 30  
دقيقة تقريبا. نقدمه ساخنا.





## ثغراتان بمرق السمك

### صلصة البيشاميل :

- ملعقة كبيرة من الزبدة
- ملعقة كبيرة من الدقيق
- قليل من الكوزة المحكوكة
- نصف ملعقة صغيرة من التحميرة
- قليل من الصلصة الحارة (طباسكو)
- ملعقتان كبيرتان من الجبن المفروم
- ملعقة كبيرة من القشدة الطرية
- للتزيين :**
- 100 غ من الجبن المفروم

- نصف كيلو من شرائح السمك

### المرق :

- حبة من الجزر محكوكة
- حبة صغيرة من البصل مفرومة
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- فص ثوم مهروس
- 2 ورقات سيدنا موسى
- باقة من البقدونس
- نصف لتر من الماء
- ملح و إبزار

### طريقة التحضير :

المرق : في طنجرة صغيرة فوق النار، تضع الجزر، البصل، الزبدة، الثوم المهروس، ورقتا سيدنا موسى و باقة من البقدونس. نصب الماء و نرش بالملح و الإبزار ثم نترك الكل يغلي لمدة 15 دقيقة.

بعد ذلك نصفي الخضر و نحفظ بالمرق.

صلصة البيشاميل بالمرق : نذيب الزبدة في كاسرول على نار هادئة، نضيف لها الدقيق و نحرك جيدا لمدة دقيقتين.

نضيف الكوزة و المرق المحتفظ به تدريجيا دون التوقف عن التحريك.

نضيف التحميرة، الصلصة الحارة و الجبن المفروم ثم القشدة الطرية. نستمر في التحريك حتى يعقد الخليط و نزيله من فوق النار.

نصف شرائح السمك في أنية فرن ثم نصب الصلصة المحضرة.

نرش بالجبن المفروم و ندخل الأنية إلى الفرن المسخن بدرجة حرارة 180° لمدة نصف ساعة ثم نقدم هذا الطبق ساخنا و مرفوقا بسلطة.





## محنشة مالحه

- 24 ورقة بسطيلة من الحجم الكبير

- 100 غ من الزبدة المذابة

- أصفر بيضة

الحشوة :

- 100 غ من الشعيرة الصينية
- 1 كغ من الحبار (الكلمار) منقى
- 1 كغ من هبرة السمك مقطعة
- 4 ملاعق كبيرة من الزبدة
- نصف كأس صغير من زيت الزيتون
- زلافة متوسطة من البصل الأحمر
- 4 فصوص ثوم مهروسة
- 1 كغ من القمح المنقى والسلوق
- علبتان من الفطر (140 غ x 2)
- 4 ملاعق كبيرة من البقدونس المفروم
- 2 ملاعق صغيرة من التوابل الصينية
- 2 ملاعق صغيرة من التوابل الخاصة بالسمك
- التحميرة الحارة أو الهريسة حسب الذوق
- 6 ملاعق كبيرة من صلصة الصوجا
- مكعب بنة السمك
- عصير نصف حامضة
- ملح
- إبراز

## طريقة التحضير :

في إناء نرطب الشعيرة الصينية في الماء الساخن، نصفها و نقطعها ثم نحتفظ بـ نصف الحبار و هبرة السمك في صفيحة فرن و نضيف ملعقتين كبيرتين من الزبدة. نذيق قليل من الملح و الإبراز ثم ندخلها إلى الفرن حتى يطهى السمك. نقطع الحبار و الس إلى قطع صغيرة.



في مقلاة نفرغ زيت الزيتون و باقي الزبدة ثم نقلي لمدة 5 دقائق كلاً من البصل المحمر، الثوم، قطع الحبار، القمح، الفطر، الشعيرة الصينية، البقدونس، التوابل الصينية، التوابل الخاصة بالسمك (ثانوية)، الهريسة، الملح، الإبراز و صلصة الصوجا. نقتت مكعب بنة السمك و نخلط.



نضيف على هذا الخليط هبرة السمك ثم نفرغ عصير الحامض و نحرك بمهل حتى لا يتفكك السمك. نحتفظ به حتى يبرد.

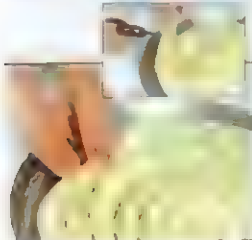
نقطع كل ست ورقات البسطيلة على شكل مربع و ندهنها بالزبدة ثم نصفها واحدة جزئياً الأخرى متماسكة مع بعضها للحصول على مستطيل طويل.



نضع حشوة السمك على شكل خط مستقيم فوق مستطيل الورقة. ننثي الورقة من الجانب و ندهنها جيداً بالزبدة المذابة ثم نلفها على الحشوة بمساعدة شخص آخر. نكرر العملية مرة أخرى حتى استنفاد الحشوة.



في صفيحة فرن مدهونة بالزبدة، نضع قضيب الملفوف وسط الصفيحة بشكل ملتو (بمساعدة شخص آخر حتى لا يتفكك جانب القضيب). في حالة وجود قضيبين نلصق نهاية أحدهما بالآخر بأصفر البيض ثم نلفه في الصفيحة.



نقطع نهاية الشريط بمقص و نضعه أسفل المحنشة ثم ندهن هذه الأخيرة بالزبدة و ندخلها إلى الفرن المسخن درجة حرارته متوسطة إلى أن تتحمر (لمدة 25 دقيقة تقريباً). نقدم ساخنة و مزينة بالجبن المفروم حسب الذوق.





## شرائح السمك بالخضر

- حبة من اللفت
- حبة من الجزر
- ربع زهرة كرنب (المكور)
- 3 ملاعق كبيرة من الزبدة
- ملح و إبزار
- ملعقتان كبيرتان من عصير الحامض
- ملعقة كبيرة من القزير المفروم
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم
- نصف كيلو من شرائح السمك
- 3 فصوص ثوم مفرومة
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم
- للتقديم : قطع الحامض

### طريقة التحضير :



نغسل الخضر، نقشرها و نحكها، كلا على حدة، في حكاكة ذات ثقب كبيرة ثم نقليها في مقلاة مع ملعقة كبيرة من الزبدة، الملح، الإبزار، القزير و البقدونس المفرومين ثم نحرك الكل حتى تطهى قليلا.



نقلي شرائح السمك في الزبدة المتبقية مع الثوم، الملح و الإبزار ثم عصير الحامض. نقلبها من الجهتين إلى أن تتحمر ثم نحفظ بها جانبا. نضيف البقدونس المفروم على المرق المتبقي في المقلاة و نحرك.

عند التقديم نضع الخضر في طبق، نضيف شرائح السمك المقلية ثم نصب فوقها المرق





## بينني السمك

### طريقة التحضير:



**عجين القلي :** في إناء نخلط جيدا كلا من الدقيق الأبيض، الملح، الإيزار، النشا، خميرة الخبز و الماء الدافئ إلى أن نحصل على عجين رخو.



نغسل سمك الميرلا، نفرغه و نزيل زعانفه، نكسوه بالدقيق الأبيض ثم نغمسه في عجين القلي السائل و نقله مباشرة في حمام زيت ساخن حتى يصير لونه ذهبيا. نزيله من الزيت و نضعه فوق ورق التنشيف ليتشرب الزيت.



ننقي الحبار، نقطعه إلى دوائر و نرشها بالملح. (نحتفظ بالأجنحة و الرأس لاستعمال آخر مثل اليايلا). نلف دوائر الحبار في الدقيق الأبيض و نغمسها في عجين القلي ثم نقلها في حمام زيت ساخن لمدة 3 دقائق. نضعها فوق ورق التنشيف ليتشرب الزيت.



نقشر القمرون مع الاحتفاظ بالذيل ثم نرشه بالملح. نلفه في الدقيق الأبيض، نغمسه في عجين القلي و نقله في حمام زيت ساخن لمدة 3 دقائق ثم نضعه فوق ورق التنشيف ليتشرب الزيت.

نصف السمك المقلي في صحن التقديم و نقدمه مرفوقا بصلصة حسب الذوق مع قط من الحامض.

- زلافة من الدقيق الأبيض
- نصف كيلو من سمك الميرلا الصغيرة
- نصف كيلو من سمك الحبار (كلمار)
- نصف كيلو من سمك القمرون
- عجين القلي :
- 125 غ من الدقيق الأبيض
- قبصة ملح و إيزار
- ملعقة كبيرة و ربع من النشا (مايزنا)
- ملعقة كبيرة من خميرة الخبز
- كأس كبير من الماء الدافئ
- للتقديم :
- صلصة حسب الذوق (أنظر الصفحة 62 و 63)





## أسماك مقلية Friture de poissons

- نصف كيلو من الحبار
- نصف كيلو من القمرون
- نصف كيلو من سمك الصول
- نصف كيلو من سمك الميرلا
- ملعقة كبيرة من عصير الحامض
- الملح
- زلافة متوسطة من الدقيق الأبيض
- زيت للفلي
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- فصان ثوم مدقوقان
- ملعقة صغيرة من الزعتر الجاف
- للتقديم :
- الحامض
- الزيتون الأسود
- صلصة الطماطم أو صلصة حسب الاختيار (أنظر الصفحة 62 و 63)

### طريقة التحضير :



نقطع الحبار إلى دوائر، نرشها بالملح و نكسوها جيداً بالدقيق الأبيض، كل دائرة على حدة. نقليها في حمام زيت ساخن لمدة 3 دقائق فقط. لا نترك الحبار يتقلّى حتى يتحمر، بل نزيله من المقلاة إذ يستمر طهيّه بحرارة الزيت الساخنة. نضعه على ورق التنشيف ليتشرب الزيت.



في مقلاة، نقلي القمرون مع ملعقة كبيرة من الزبدة، الثوم، الملح و الزعتر (محكوك بين اليدين). نغطي المقلاة و نترك القمرون يطهى مع التحريك من حين لآخر لمدة 5 دقائق.



نفرغ بطن سمك الميرلا، ننقيها و نغسلها ثم نرشه بالملح. نزيل جلد سمك الصول و نرشها بالملح. نكسو هذه الأسماك بالدقيق الأبيض ثم نقليها في حمام زيت ساخن من الجهتين إلى أن تتحمر. نضعها على ورق التنشيف ليتشرب الزيت.

نصف الأسماك المقلية في طبق مفروش بأوراق الخس و مزين بحبات من الزيتون. نقدّه مرفوقة بصلصة الطماطم أو صلصة المايونيز مع قطع من الحامض.





## میرلا مقلیہ

- |  |                                |
|--|--------------------------------|
| - كيلو و نصف من سمك الميرلا الصغير     | - نصف ملعقة صغيرة من الملح     |
| - ملح و إيزار                          | - ملعقة صغيرة من التحميرة      |
| - 2 ملاعق كبيرة من عصير الحامض         | - ملعقة صغيرة من الكمون        |
| - زلaffe متوسطة من الدقيق              | - ملعقة كبيرة من الثوم المهروس |
| - زيت اللقلي                           | - عصير نصف حامضة               |
| <b>الشمرولة :</b>                      | - نصف كأس من خليط زيت المائدة  |
| - ملعقتان كبيرتان من القزير و البقدونس | و زيت الزيتون                  |



### طريقة التحضير:

**نغسل الميرلا، نفرغها ونزيل الزعانف بالمقص. نشرع في قليها بالطرق التالية :**

الطريقة الاولى : (ميرلا غاضبة : merlan en colère)



نُتَبِّلُ السمك بالملح و الإبزار ثم نرشه بملعقة كبيرة من عصير الحامض. لنحصل على شكل دائري نلف السمكة و نضع ذيلها في فمها، نكسوها بالدقيق و نقليها في حمام زيت ساخن من الجهتين، نزيلها و نضعها على ورق التنشيف لتتسرب الزيت ثم نصففها في طبق التقديم مع قطع من الحامض.

### الطريقة الثانية : (ميرلا بالشرمولة)

لتحضير الشرمولة، نخلط في إناء كلا من القزبر، البقدونس، الملح، التحميرة، الكمون، الثوم، عصير الحامض، زيت المائدة و زيت الزيتون.



نغمس الميزلا في الشرمولة لبضع دقائق ثم نكسوها بالدقيق و نقلها في حمام زيت ساخن من الجهتين. نضعها على ورق التشيف ثم نصفها في طبق التقديم مع قطع من الحامض.

١٠٨

نزيل الشوك للميرلا مع الاحتفاظ بالرأس. نضع السمكة على بطنها ونقسمها بالطول بمقص حتى الرأس. نرشها بالملح، الإبرار وملعقة كبيرة من عصير الحامض.



نصف كل نصف على شكل حازون و نمسكه بالعبدان  
الخشبية ثم نكسوه بالدقيق و نقليه في حمام زيت ساخن  
من الجهتين. نضع السمك على ورق التنشيف ليشرب  
الزيت ثم نصفها في طبق التقديم.

نقدم السمك مرفوقا بصلصة حسب الذوق (أنظر الصفحتين 62 و 63).



## أنشوبة مخللة

- 1 كلف من سمك الأنشوبة
- نصف لتر من زيت المائدة
- ملعقتان كبيرتان من عصير الحامض
- ملعقة كبيرة من الملح
- 3 ملاعق كبيرة من الخل
- 4 فصوص ثوم مصرومة
- نصف حامصة
- قليل من أوراق البقدونس

### طريقة التحضير:

نغسل سمك الأنشوبة، نفرغه ثم نزيل له الرأس و الشوك. نصفه في علة بلاستيكية.



نخلط الزيت مع عصير الحامض، الملح، الخل و الثوم المهروس. نصب هذا الخليط على الأنشوبة حتى نغطيها كلها. نزينه بدوائر الحامض و بضع أوراق البقدونس ثم نقفل العلة و نحفظ بها جانبا في الثلاجة لمدة 48 ساعة على الأقل.

نقدم الأنشوبة المخللة كمقبل كما يمكن استعمالها في عديد من السلطات و في البيتزا.



## سمك بالملحة الحية

- سمكة من وزن 1 كلف بقشرتها
- 1 كلف من الملح الكبير
- 2 أبيض بيضتان
- 2 من أوراق اليزير romarin
- 2 من أوراق الحبق
- 2 من أوراق الشنت feuilles d'aneth
- للقديم :
- طبق أرز أو خصر مسلوقة

### طريقة التحضير:

نفرغ بطن السمكة و نزيل أجنحتها بمقص ثم نغسلها جيدا دون أن نزيل لها قشرتها (les ecailles). نخلط أبيض البيض مع الملحة الحية و نقسمها إلى نصفين.



نيسط النصف الأول فوق صفيحة فرن و نضع السمكة مع وضع أوراق اليزير، الحبق و الشنت بداخلها. نغطي السمكة بعد ذلك بالنصف الثاني من الملحة الحية و ندخل الصفيحة للفرن المسخن بدرجة حرارة 200° لمدة 30 دقيقة تقريبا.

نزيل الملحة الحية كقشرة سميكة ثم نخرج السمكة. نزيل جلدها و بسكين نزيل شريحتها العلوية بمهل. نتخلص من الشوك ثم نأخذ الشريحة الثانية. تقدم الشريحتان مرفوقتان بالأرز أو بخضر مسلوقة و محمرة في الزبدة.





## سمك السردين مشوي في الفرن

- نصف كيلو من سمك السردين
- ملعقتان كبيرتان من الملح
- نصف حامضة
- **للتقديم:**
- قطع من الحامض

### طريقة التحضير:

نغسل سمك السردين دون أن نزيل له القشرة، نفرغ البطن فقط.



نرش أنية فرن بالملح و نصف فوقها السردين. نرش الملح مرة أخرى من فوق و ندخل الأنية الفرن لمدة 20 دقيقة ثم نخرجها.

يقدم ساخنا مرفوقا بقطع الحامض.



## قضبان سمك السردين

- نصف كيلو من سمك السردين
- ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- نصف ملعقة صغيرة من الكمون
- فصان ثوم مهروسان
- ملعقة كبيرة من عصير الحامض
- البصل الصغير المخلل
- الفلفل مقطع قطعاً صغيرة
- **للتقديم:**
- الفلفل المقلي
- الحامض

### طريقة التحضير:

نغسل سمك السردين، نزيل له القشرة، نفرغ البطن، نزيل الرأس و الشوك و نقسم كل سمكة سردين إلى قسمين بالطول. في إناء نخلط كلا من زيت الزيتون، الملح، الكمون، الثوم المهروس و عصير الحامض.

نضع شرائح السمك في إناء، نفرغ عليه خليط الزيت و نحرك جيداً ثم نحتفظ به في الثلاجة لمدة ساعة تقريباً. نلف كل نصف سمكة سردين على شكل دائري و نصفها في القضبان مع البصل المخلل و قطع من الفلفل ثم نشويها. نقدمها في حينها مرفوقة بالفلفل المقلي و الحامض.





## سمك محشو بالفلفل

- سمكة من وزن 1 كغ و نصف دون فتحها و إفراغها
- ملعقة كبيرة من الزيت
- ورق الألمنيوم
- الحشوة :
- حبة فلفل أحمر
- حبة فلفل أصفر
- حبة فلفل أخضر
- 5 ملاعق كبيرة من الزيتون الأخضر المقطع
- 250 غ من القمرون
- الشرمولة :
- أنظر الصفحة 20
- الصلصة :
- أنظر الصفحة 20
- للتزيين :
- الفلفل المقلي
- بضع حبات من الزيتون الأخضر المقطع

### طريقة التحضير :

نسخن الزيت في مقلاة ثم نقلي الفلفل و نقشره دون غسله. في إناء نقطع الفلفل إلى شرائط طويلة، نضيف لها مقدار ملعقتين كبيرتين من الشرمولة و نخلط. نحتفظ بها جانبا لمدة ساعة ثم نضيف قطع الزيتون الأخضر و القمرون.

نفتح ظهر السمكة، بسكين حاد، دون فكها من جهة الذيل ثم نفرغ بطنها. نزيل الشوك و الأجنحة ثم ننظفها جيدا و نملأها بالحشوة.



نخيط السمكة بخيط و إبرة.



في أنية فرن مدهونة بملعقة كبيرة من الزيت، نضع السمكة و ندهنها بباقي الشرمولة. نغطيها بورق الألمنيوم و ندخلها الفرن لمدة 30 دقيقة تقريبا.



نخرج السمكة من الفرن، نزيل ورق الألمنيوم و نضعها في طبق التقديم. نصب صلصة الطماطم على الجوانب و نزين بقطع الزيتون و شرائط من الفلفل المقلي.



## سمك بالبسباس

- حبتان بصل
- ملعقتان كبيرتان من الزيت
- ملح و إيزار
- 750 غ من قطع السمك
- نصف كيلو من البسباس
- ملعقة كبيرة و نصف من الزبدة
- كأس صغير من الماء
- قليل من الزعفران
- للتقديم :
- البقدونس المفروم



### طريقة التحضير :



نقشر البصل، نغسله، نقطعه إلى شرائح رقيقة و نحمره في مقلاة مع الزيت، الملح و الإيزار.



نضع البصل في أنية فرن ثم نصف قطع السمك.



نقشر البسباس، نغسله و نقسمه إلى أربعة. نصفه في الجوانب مع السمك و نتبل بالملح و الإيزار.



نضع قطع الزبدة من فوق. نخلط الماء مع الزعفران ثم نغمر مقدار كأس صغير في الأنية. ندخلها إلى الفرن لمدة نصف ساعة. قبل التقديم نزين هذا الطبق بالبقدونس المفروم.



## بلح البحر بالطماطم

- نصف كيلو من بلح البحر (les moules)
- ملعقتان كبيرتان من البصل المفروم
- ملح و إيزار
- ورقتان سيدنا موسى
- 1 فصوص ثوم مهروسة
- 4 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
- 5 حبات من الطماطم
- ملعقة كبيرة من مركز الطماطم
- كأس شاي من الماء
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم

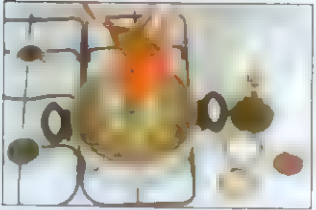
### طريقة التحضير :



نغسل بلح البحر، نزيل له الشعيرات بسكين ثم نحكه بالفرشاة جيدا. نغسله و نضعه في أنية بها ماء مملح ليزال منه الرمل.



نغسله مرة أخرى و نضعه في كاسرول ثم نضيف له البصل المفروم، الملح، الإيزار، ورقتي سيدنا موسى وكأسين كبيرين من الماء. نترك البلح يغلي لمدة 10 دقائق حتى يتفتح. نصفيه و نفصل اللحم عن الصدف.



في طنجرة، نحمر الثوم المهروس مع زيت الزيتون. نغسل الطماطم، نقشرها و نقطعها إلى مربعات صغيرة ثم نضيفها إلى الطنجرة. نحرك قليلا مع إضافة الملح و الإيزار ثم نترك الطماطم تتبخر قليلا. نخلط مركز الطماطم مع الماء و نصبه في الطنجرة ثم نحرك و نرش البقدونس المفروم.



نضيف بلح البحر المقشر ثم نغطي الطنجرة و نتركها على نار هادئة لمدة 20 دقيقة تقريبا. يقدم ساخنا كمقبل.







### صلصة أندلسية

#### المقادير

- زلافة من المايونيز
- ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم الحلو ketchup
- ملعقة صغيرة من الفلفل المطحون
- قليل من الهريسة



#### طريقة التحضير

في إناء صغير، نخلط جيدا كلا من المايونيز، صلصة الطماطم الحلو، الفلفل المطحون و الهريسة ثم نقدم هذه الصلصة حسب الذوق مع أطباق السمك.



### صلصة الثوم

#### المقادير

- زلافة صغيرة من المايونيز
- فصان ثوم مهروسا
- قليل من الهريسة



#### طريقة التحضير

في إناء صغير، نخلط كلا من المايونيز، الثوم و الهريسة. نضع الصلصة في الثلاجة لمدة 15 دقيقة تقريبا ثم نقدمها.



### صلصة الأفوكا

#### المقادير

- حبة أفوكا مقشرة و مقطعة
- حبة بصل صغيرة مقطعة
- ملعقتان صغيرتان من عصير الحامض
- ملعقتان كبيرتان من القشدة الطرية
- ملح
- قليل من الصلصة الحارة

#### طريقة التحضير

نطحن في طحانة كهربائية كلا من قطع الأفوكا، البصل، عصير الحامض، القشدة الطرية، الملح و الصلصة الحارة حتى تتجانس جميع العناصر ثم نقدم هذه الصلصة مع الأسماك المقلية أو سلطة بالسمك.



### صلصة الطرطار

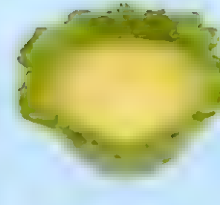
#### المقادير

- زلافة صغيرة من صلصة المايونيز
- ملعقة صغيرة من الخردل
- 4 حبات من الخيار الصغير المخلل و المحكوك
- ملعقة صغيرة من البقدونس المفروم



#### طريقة التحضير

نخلط صلصة المايونيز مع الخردل، الخيار المحكوك و البقدونس المفروم ثم نقدم الصلصة مع أسماك مقلية أو مشوية.



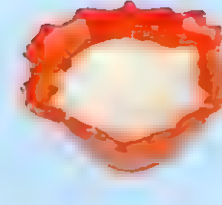
### صلصة البيض

#### المقادير

- أصفر بيضة
- 4 فصوص ثوم مفرومة
- ملح و إيزار
- ملعقة كبيرة من عصير الحامض
- كأس كبير من الزيت
- ملعقة صغيرة من الماء الساخن

#### طريقة التحضير

بالطراب اليدوي نخفق جيدا أصفر البيض مع الثوم المفروم، الملح، الإيزار، عصير الحامض و ملعقة كبيرة من الزيت. نضيف باقي الزيت تدريجيا حتى تعقد الصلصة ثم نصب الماء و نخلط جيدا. نقدم هذه الصلصة مع طبق من السمك.



### صلصة المايونيز

#### المقادير

- بيضتان
- ملح
- ملعقة كبيرة من الخل
- كأس كبير من الزيت
- نأخ هذه الصلصة رهن درجة حرارة البيض. يجب أن تعادل درجة حرارة الزيت. ذلك يستحسن إحراج بيص من الثلاجة على الأقل ساعة قبل الإستعمال

#### طريقة التحضير

طحانة كهربائية، نفق البيض مع الملح، قل و ملعقة كبيرة من زيت لمدة دقيقة. بعد ذلك سيف الزيت بالتدريج مع استمرار في الخفق إلى أن قد الصلصة. تقط بصلصة المايونيز عليه محكمة الإغلاق نضعها في الثلاجة إلى أن استعمالها.



## نور الرسالة

### الفهرس

39	.....	2	.....	غراتان هبرة السمك بالباعورت
40	.....	4	.....	غراتان مرق السمك
42	.....	6	.....	محشنة مالحه
44	.....	8	.....	شرائح السمك بالخصر
46	.....	10	.....	بيبي السمك
48	.....	12	.....	أسماك مقلية
50	.....	14	.....	ميرلا مقلية
52	.....	16	.....	أنشوبة محللة
53	.....	17	.....	سمك بالملحة الحية
54	.....	18	.....	سمك السردين مشوي في الفرن
55	.....	20	.....	فضان سمك السردين
56	.....	23	.....	سمك محشو بالململ
58	.....	24	.....	سمك بالسساس
60	.....	26	.....	بلح البحر بالطماطم
62	.....	28	.....	صلصة المايونيز
62	.....	30	.....	صلصة البيض
62	.....	32	.....	صلصة الطرطار
63	.....	34	.....	صلصة الأفوكا
63	.....	36	.....	صلصة الثوم
63	.....	38	.....	صلصة أندلسية
	.....		.....	غراتان بالسمك
	.....		.....	غراتان صيني
	.....		.....	بوصون بالسمك
	.....		.....	بويرات السمك بالبطاطس
	.....		.....	نيم (ملحات صينية)
	.....		.....	ملحات بالطون
	.....		.....	نفقة القمرون و الميرلا
	.....		.....	ضبان السمك بصلصة الصوجا
	.....		.....	ضبان السمك بقشرة الخامض
	.....		.....	حمك بالفشدة الطرية
	.....		.....	ممكة بصلصة الطماطم و القمرون
	.....		.....	قمرون بصلصة الطماطم
	.....		.....	چايل
	.....		.....	لراتان بشرائح السمك
	.....		.....	يز بالقمرون و الفلمل
	.....		.....	نبار محشو بالارر
	.....		.....	همك برقائق اللوز
	.....		.....	فائف سمك الصول بالسبباس
	.....		.....	نفقة الميرلا بالارر
	.....		.....	لراتان بالسمك و الخصر









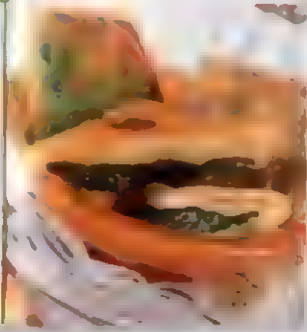


- 4 - اصابع بالموريه
- 6 - اصابع بالطور
- 8 - اصابع بالدجاج
- 10 - اصابع بالمعرو
- والنصر
- 12 - اصابع بالمثل
- والدجاج
- 14 - اصابع بالمعرو

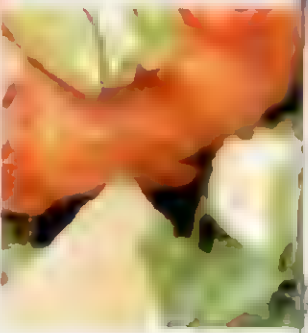
- 16 - اصابع بالصفحه
- والمعرو
- 18 - اصابع بالصفحة
- والمعرو
- 20 - بريوات بالدجاج
- واللور



- 22 - بريوات بالمعلاء
- 24 - بريوات بالجب
- 26 - بريوات بالبح
- 28 - بسطيله بالكريمه



- 30 - بسطيله بالسهمك
- والصفحه
- 32 - بسطيلات صغيره
- بفواكه البدر
- 34 - بسطيلات صغيره
- بالنصر



- 36 - بسطيلات صغيره
- بصفحه الديك الرومي
- 38 - بسطيلات بالفواكه
- الطريه
- 40 - بسطيلات صغيره
- بالجب والفواكه النافه
- 42 - بسطيله بالفواكه
- وايله



- 43 - بسطيلات صغيره
- معيده باللور
- 44 - رعايف معيده
- بالصاير
- 46 - رعايف معيده
- بالصفحه والنصر
- 48 - رعايف باللور
- 50 - منصات بالصفحه
- 52 - موزقات بالصفحه





## اصابع بالنس

250 غ ورقة بسطيلة

10 سل عجينة سائل

**مقادير النكهة**

80 غ ملفوف أخضر

أكروم) مقطع شرائح

رفيكة

حبة كراث مفرومة

100 غ صوجا طرية

فص ثوم مفروم

6 سل زيت

20 غ زبدة

10 قطع سوريمي

2 حبات جزر محنكة

، ملاعق كبيرة

بقدرت مفروم

2 ملاعق كبيرة صلصة

الصوجا

ملحقة كبيرة جملان

ملح، إبنزار

في مقلاة كبيرة يسخن الزيت والزبدة ويشعر فيهما  
القوم، الكراث، الملفوف والصوجا لمدة 10 دقائق ثم  
يفرغ الك في إناء.

يضاف إليهم السوريمي مقطع دوائر، الجزر المحنك،  
صلصة الصوجا، الجملان، البقدونس والتوابل ثم يمزج  
الك

تقطع أوراق البسطيلة شرائط طويلة متساوية الحجم.  
يوضع قليل من الحشوة فوق طرف الشريط ويلف على  
شكل أصبع (انظر طريقة الطهي ص 60). يلفق بالعجين  
المائل.

تكرر نفس العملية حتى نفاذ جميع العناصر.

تقلي الأصابيح المحشوة في حمام زيت ساخن حتى  
يصبح لونها ذهبيا. تصفى وتوضع فوق الورق النشاف.

تقدم الأصابع المحشوة بالسوريمي مرفوقة شرائح  
الليمون الحامض

الموريمي هو عبارة عن فيرة المحك الأبيض منسمة  
بنكهة السلطعون أو سرطان البحر ومحضرة على شكل  
أصابع. تباع حافرة في المحلات المطارية الكبرى  
بعك في حالة عدم توفر الموريمي تعويضه بشرائح  
محك أبيض مبخر





## أصابع بالطون

### طريقة التصنيع

في مقلاة يصب الزيت ويشعر البصل حتى يصبح لونه  
شفافاً يضاف إليه القرفة، الحرر والعطر ويترك الك  
ينضج لمدة ٥ دقائق مع التحريك  
يرك المقلاة من فوق النار وتوضع الخضر هي إباء  
يضاف إليها الطون، الزيتون الأخضر البقدونس الغرسه  
والمعد ويخرج الخليط جيداً  
تقشر ورقة البطيئة شرائط متساوية الحجم يوضع  
قليل من الحشوة فوق طرف الشريط ويلف على شكل  
أصبع، أنظر طريقة الطي ص 60 يلف بالعمد  
السائل يدهب بالبردة ويوضع فوق صينية معطاة بورق  
المنيفيري  
تكرر نفس العملية حتى تمام جميع العناصر  
يدخل الصينية لفرن مسخن على درجة حرارة متوسطة  
حتى تتحمر الأصابع.

### مقادير الورقة

250 غ ورقة مسطحة

١ ص عجين سائل

25 غ زبد مذوب

### مقادير النكهة

200 غ طون محبب

٢ حبات قرفة محكوك

١ حبات حرر محكوك

100 غ فطر مقشر

فطر رقيق

حيد صم مفروم

50 غ زيتون أخضر

بدون بوى مقطع

٢ ص زبد المائدة

٢ ملاعق كبيرة

بقدونس مفروم

100 ملعقة صغيرة

فريسة

100 ملعقة صغيرة

معد





## أصابع بالدجاج

### طريقة التصنيع

تقع الشعرية الصينية في الماء المغلي لمدة 5 دقائق. تصفى وتقطع. في مقلاة يسخن الزيت ويشعر الثوم والكراي إلى أن يصبح لونهما شفافاً في كسرولة نصب الحل يضاف إليه المكر والملحوف مقطع ويترك فوق النار لمدة 5 دقائق مع التحريك في أيا، يوضع أبيض الدجاج المشوي يضاف إليه الثوم، الكراي المنفوف، الحلال الشعرية الثوم القصبي، صلصة الصوجا والتوابل ثم يخلط الكك جيداً تقطع أوراق المسطية شرائط طويلة متساوية الحجم يوضع قليل من الحشوة فوق طرف الشريط يلف على شكل أصبع (انظر طريقة الطهي ص 100) يلف بالعجين السائل يدهد الأصبع المعبأ بالزبد ويوضع فوق صينية قون مضطبة بورق الميلغريزي تكرر نفس العملية حتى تمام جميع العناصر تدخل الصينية لفرن مسخن على درجة حرارة متوسطة حتى تتحمر أصابع الدجاج تقدم أصابع الدجاج فوق فواش من السلطة مرفوفة بصلصة الصوجا وصلصة الفلفل الحار

### مقادير الهرق

250 غ ورقة مسطلة  
10 سل عجينة سائل  
20 غ زبدة مدونة

### مقادير الصوص

حبة كراي مقطعة  
شرائح رفيعة  
فص ثوم مفروم  
أبيض الدجاج

صدر مشوي ومقطع  
على الطول

100 غ ملحوف أحمر

كروم، مقطعاً رقيقاً

ملعقة كبيرة ثوم

فص ثوم مفروم

20 غ شعرية صينية

ملعقة كبيرة زبد

المائدة

2 ملاعق كبيرة خل

ملعقة كبيرة سكر

سبيد

ملعقة كبيرة خلخال

محمر

2 ملاعق كبيرة صلصة

الصوجا

ملح إيزار





## أصابع بالقمرود والنظر

### طريقة التصنيع

في مقلاة يسخن الزيت ويشعر البصل إلى أن يصبح لونه شامخا يضاف إليه القطر وسكبجسير ثم يترك الكد فوق النار لمدة 5 دقائق

يضاف الحرر المنقوع صلحة الصوفا والتوابل إلى خليط البصل والقطر مع التحريك لمدة 10 دقائق

في مقلاة أخرى يشمر القمرود مع الزبدة فوق نار هادئة لمدة 10 دقائق في إيا. تمزج الخضر مع القمرود

كاوكاو والبقدونس

تقطع أوراق المسحيلة شرائط طويلة متساوية الحجم يوضع قليل من الحنثوة فوق طرف الترابط يلف على

شكل أصبع (انظر طريقة الطهي ص 100). يلفق بالعجين المائل يدهن بالزبدة ويوضع فوق صينية فرن مغطاة

بورق السيلفريزي

تكرر نفس العملية حتى تمام جميع العناصر

تدخل الصينية لفرن مسخن على درجة حرارة متوسطة حتى تتحمر الأصابع

تقدم أصابع القمرود فوق شرائح من السلطة مرفوقة بصلصة الصوفا

### مقادير المرقه

250 غ ورقة مسطيلة

10 سل عجنت سائل

25 غ زبدة متذوية

### مقادير النسبه

2 حبات جزر محكوك

80 غ ملفوف احمر

(كروم) مقطعا رقيقا

حبة بصل مفرومة

50 غ قطر طوي مقطع

شرائح رقيقة

طعنة صغيرة

سكبجسير طوي محكوك

100 غ قمرود مقشر

2 ملاعق كبيرة

بقدونس مفروم

2 ملاعق كبيرة صلصة

الصوفا

3 ملاعق كبيرة زيت

المائدة

2 غ زبدة

30 غ كاوكاو محمص

مقشر ومهرمش

ملح إيبوز







## أصابع بالبصل والدجاج

طريقة التحضير

مقادير الوصفة

- |   |                    |
|---|--------------------|
| نقطع أصابع الدجاج قطعاً صغيرة نضع في إياها        | 250 غ ورقة بسطيلة  |
| نضاف إليها الموابك ومخلّة مفرومة، تغطى ونترك لمدة | 10 سل عجب سائل     |
| ساعتان في الثلاجة                                 | 25 ع زبدة مدونة    |
| في مقلاة يشحر البصل المتبقي مع الزيت إلى أن       | مقادير النكهة      |
| يصبح شفافاً، نضاف إليه الدجاج المرقّد مع القواند  | 500 غ أصابع الدجاج |
| تغطي المقلاة ويترك الكك ينضج على نار خفيفة حتى    | 4 حبات بصل مفرومة  |
| ينضج ماء البصل والدجاج                            | 6 ملاعق كبيرة      |
| دقائق قبل إزالة المقلاة من فوق النار يضاف         | نقدوس مفروم        |
| النقدوس بفرط الحشوة تبرّد                         | 1/2 ملعقة صغيرة    |
| نقطع أوراق البسطة شرائط طويلة متساوية الحجم       | مكنبرير            |
| يوضع قليل من الحشوة فوق طرف الشريط ولف على        | 1/2 ملعقة صغيرة    |
| شكل أصبع (انظر طريقة الطهي ص 80)، يلفق بالعجين    | إمزار              |
| السائل  | ملعقة صغيرة ملح    |
| تدهن الأصابع المحشوة بالبرند تحفف فوق صينيّه      | 1/2 ملعقة صغيرة    |
| مغطاة بورق الميلغريزي وتدخل الفرن مسخن على        | زعفران             |
| درجة حرارة متوسطة حتى تتحمر                       | 5 سل زيت المائدة   |
| تقدم الأصابع المحشوة بالدجاج والبصل ساخنة.        |                    |



## أصابع بالقمرون

### مقادير الوصفة

250 غم ورقة بسطيلة

10 ملك عجينة مائل

25 غم زبدة مذوبة

### مقادير الصلصة

50 غم شعيرة صينية

500 غم قمرون مقشر

حبه بصل مفرومة

فص ثوم مفروم

3 ملاعق كبيرة

بققدونس

ملعقة صغيرة ملح

ملعقة صغيرة فلفل

أحمر حار

ملعقة صغيرة فلفل

أحمر حلو

5 ملك عصير ليمون

حامض

10 مل زيت الزيتون

### طريقة التحضير

تقطع الشعيرة الصينية في الماء المغلي لمدة 5 دقائق

ثم تصفى.

في مقلاة يسخن زيت الزيتون ويشر فيه البصل والثوم

لمدة 5 دقائق يضاف القمرون مقشرا ويترك فوق نار

قوية لمدة 4 دقائق.

في إناء يوضع القمرون تضاف إليه الشعيرة الصينية.

البصل عصير الليمون الحامض والبققدونس

تقطع أوراق البسطة شرائط طويلة مساوية الحجم

يوضع قليل من الحشوة فوق طرف الشريط يلف على

شكل أصبع (انظر طريقة الطهي ص 80). يلفق بالعجينة

المائلة يدهن الأصبع المحشو بالزبدة ويوضع فوق

صينية فرن مغطاة بورق الميلغريزي.

تكرر نفس العملية حتى تمام جميع العناصر

تدخل الفرن مسبقا لفرن مسخن على درجة حرارة متوسطة

حتى تتحمر.

### ملاحظة

يمكن تقديم هذه الأصابع مرفوفة بأوراق الخس العري

والنعناع كما يمكن تزيينها بقطع من الليمون الحامض

والخيار المخلل.





## اصابع السمكة الصينية والقمرون

تتقع السمكة الصينية في الماء المغلي لمدة 5 دقائق  
ثم تصفى  
في مقلاة يسخن قليل من زيت الزيتون ويشرح البيض  
والثوم لمدة 5 دقائق. يضاف إليهم القمرون ويترك  
ليبيض فوق نار قوية لمدة 5 دقائق  
في مقلاة أخرى يسخن ما تبقى من زيت الزيتون وتشرح  
فيه الكفتة مفتتة  
في إناء يوضع القمرون الكفتة السمكة الصينية، الجزر،  
البقدونس والفواكه ويمرح الكك جيدا.  
تقطع أوراق البسبيلة شرائط طويلة متساوية الحجم  
يوضع قليل من الحشوة فوق طرف الشريط ويلف على  
شكل أصبع (أنظر طريقة الطهي ص 180). يضاف بالعجين  
السائل  
تكرر نفس العملية حتى نفاذ جميع العناصر  
تقلي الأصابع الممتلئة في حمام زيت ساخنة حتى  
يصبح لونها ذهبيا، تصفى وتوضع فوق الورق الممتلئ  
تقدم أصابع الكفتة والقمرون مرفوقة بالأرز المبخر  
صلصة الصوجا والصلصة الحارة

- 250 غ ورقة بسببيلة
- 10 مل عجين سائل
- 50 غ سمكة صينية
- 50 غ قمرون مقشر
- 250 غ كفتة
- فص ثوم مفروم
- حبة بصل مفرومة
- حبة جزر محكوكة
- 3 ملاعق كبيرة
- بقدونس
- ملعقة صغيرة إبرة
- ملعقة صغيرة من
- ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة فلفل
- أحمر حار
- ملعقة صغيرة فلفل
- أحمر حار
- 6 مل زيت الزيتون





## أصابع بالصوجا والقمرن

### طريقة التحضير:

في مقلاة قفوف النار يصف الزيت ويشعر فيه البصل  
والسكيجبيو لمدة 5 دقائق يضاف الملفوف مقطعا  
والصوجا الطرية مع التحريك لمدة 5 دقائق  
ينقع القمرن في الماء المغلي لمدة 3 دقائق. يصفى  
ويقطع قطعا صغيرة في نفس الماء. تنقع الشعيرية  
الحسنة لمدة 5 دقائق ثم يصفى  
في إناء تمزج الخضار مع الشعيرية. القمرن القوي  
صلصة الصوجا والقزير الطري المفروم  
تنقع ورقة الأرز في الماء الدافئ. تزال برفق ثم تبيض  
فوق طاولة مبللة. يوضع فوق طرف الورقة قليل من  
الحشوة ثم تلف على شكل أصبع.  
تكرر نفس العملية حتى نفاذ جميع الحاصل.  
تقدم الأصابع المحشوة مرفوفة بصلصة الصوجا وأوراق  
الخضار

### ملاحظة:

يمكن طهي الأصابع المحشوة في كسكاس على البخار  
لمدة 10 دقائق. إذا أردنا تقديمها ساخنة

### مقادير الوصفة:

10 ورقة أرز

### مقادير الحشوة:

حبة بصل مفرومة

2 سم سكيجبيو طري

محكوك

10 سف ريب المائدة

4 حبات جزر محكوك

80 غ ملفوف أخضر

(كروم) مقطعا رقيقا

200 غ قمرن مقشر

50 غ شعيرية صينية

150 غ صوجا طرية

2 ملاعق كبيرة صلصة

الصوجا

2 ملاعق كبيرة قزير

مفروم

ملح

إبراز





## بريوات بالدجاج واللوز

### طريقة التحضير

في مقلاة تذوب الزبدة ويشرح البيض لمدة 5 دقائق.  
تضاف إليه كمية الدجاج مفككة والتوابل ويترك الكك  
لمدة 10 دقائق.  
يحدث اللون مع السكر والمسكة الحرة ثم يطلع الكك  
حيناً.  
يضاف عجينة اللوز، ماء الزهر والبقسونس إلى خليط  
الدجاج ويمزج الكك جيداً.  
تقطع أوراق النعنع لشرائط طويلة مساوية الحجم  
يوضع قليل من الحشوة فوق طرف الشريط ويلف على  
شكل مثلث (انظر طريقة الطهي ص 61). يلمس بالعجين  
الساخن. يدهن بالزبدة ويوضع فوق صينية معطاة بورق  
الميليفيري.

تكرر نفس العملية حتى نفاذ جميع العناصر.  
تدخل الصينية لفرن مسخن على درجة حراره متوسطه  
حتى تتحمر البريوات.

### مصلحه

يمكن تقديم البريوات مرسه بالسكر الصفيك والعرقه  
انظر طريقة تحضير رأس الحانوت في آخر الكتاب

### مقادير الورقه

250 غ ورقه مصطليه  
100 مل عجينة ساخنه  
25 غ زبدة مدبوبة

### مقادير الدجاج

1000 غ أبيض  
الدجاج (حجر)، مفروم  
حبة نكت مفرومة  
20 غ زبدية  
قبيصة رأس الحانوت  
1-4 ملعقة صغيرة  
إبرار

1-2 ملعقة صغيرة

### سكرجيجير

ملعقة صغيرة مفروم

ملعقة كبيرة ماء الزهر

1-2 ملعقة صغيرة ملح

2 ملاعق كبيرة

بقدونس مفروم

### مقادير اللوز

100 غ لوز مسلوق

مقشر ومحمص

50 غ سكر الصفيك

1-4 ملعقة صغيرة

مسكة حرة مدقوقة





## برقيات بالبقوليات

المقادير:

- 150 غ ورقة بسطيلة
- 10 مل عجين سائل
- 25 غ زبدة مذوبة
- 4 فولاد عجمي مقشرة ومقطعة
- 2 حبات بصل مفرومة
- حرد صغيرة مقدوس مفرومة
- منعقد صغيرة سم بلدي
- ملعقة كبيرة زيت المائدة
- ملعقة صغيرة سكينجير
- 1/2 ملعقة صغيرة فرفة
- 1/4 ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- 2 بيض
- ملح، إبيراز
- في إناء، يوضع الفولاد مقطعة تصاف إليها البصل. تصف كمية المقدوس. السم البلدي والبواك يخلط البكال بورق ويحتفظ به جانباً لمدة ساعة.
- في مقلاة يسخن الزيت تضاف إليه الفولاد وتترك لتتحمض لمدة 15 دقيقة حتى يتبخر السائل.
- يتلوث البصل ويضاف إلى الفولاد ثم يترك فوق نار خفيفة حتى يصبح البصل يراق الخليط من فوق النار ويضاف إليه ما تبقى من المقدوس.
- تقطع أوراق البسطيلة شرائط طولها مساوية الحجم يوضع قليل من العشة فوق طرف الشريط ويلف على شكل مثلث (أنظر طريقة الطهي ص 51). يلف بالعجين السائل. يجهن بالزبدة ويوضع فوق صينية فرن مغطاة بورق الميلغريزي.
- تكرر نفس العملية حتى نفاذ جميع العناصر.
- تدخل الصينية لفرن مسخن على درجة حرارة متوسطة حتى تتحمر البويات.





## مربويات بالخبز

المربويات بالخبز

250 غ ورقه مسطيلة

10 مل عسل سائل

مصفى البيض

5 سل زيت الزيتون

3 حبات قمر محبوك

فص ثوم مفروم

قليل من الرغز

مدفوف

3 بيضات

4 ملاعق كبيرة

قدونس مفروم

1/2 ملعقة صغيرة

إبرار أو طلع أحمر

حار

قشرة ملح

500 غ جبث أسود

ملعقة كبيرة عسل

.....

طريقة التحضير

في مقلاة يسخن الزيت ويشر الثوم. يضاف إليه القرم مع التحريك إلى أن يتبخر ماؤه كلها. يفرغ الخليط في إناء ويضاف إليه الجبث التوابل العسل الزعتر. البيض والبقدونس ثم يمزج الكل جيدا

تقطع أوراق البسطة شرائط طويلة متساوية الحجم يوضع قليل من الحشوة فوق طرف الشريط ويلف على شكل مثلث (انظر طريقة الطي ص 81). يلف بالعجين السائل

تكرر نفس العملية حتى نفاذ جميع العناصر تغطى المربويات في حمام زيت ساخنة حتى يصبح لونها ذهبيا. تصفى ثم توضع فوق الورق النشاف تقدم مربويات الجبث فوق فرائس من الخصب

حشوة

يمكن دهن المربويات بقليل من الزبدة وإدخالها لتتضخم في فرن مسخن على درجة حرارة متوسطة لمدة 15 دقيقة حتى تتحمر

قبل استعمال الجبث ينضم يوضع في ثوب نظيف وعصره لإزالة فائض الماء حتى لا تتمزق ورقة البسطة يستعمل العسل في هذه الوصفة لكي يخفف من حموضه الجبث





## بريوات بالملح

### مقادير الوصفة

250 غ ورقة بسطينة

10 ملل عجينة سائل

25 غ زبدة مذوبة

### مقادير التتبيلة

2 ملح غنمي

2 ملاعق كبيرة خل

2 حبات بطاطس

مسلوقة ومطحونة

2 حبات طماطم بدون

بدون ومحبوكة

3 ملاعق كبيرة قزير

مفروم

3 فصيح ثوم مدقوق

ملعقة صغيرة كمون

ملعقة صغيرة لافك

أحمر حلو

ملعقة صغيرة لافك

أحمر حار

ملعقة صغيرة ملح

4 ملاعق كبيرة زيت

الزيتون

2 ملاعق كبيرة عصير

ليمون حامض

2 بيضات

### طريقة التحضير

في كسرولة يسلق الملح في الماء المغلي مع 2 ملاعق

كبيرة خل لمدة 5 دقائق يصفى الملح ويترك له القشرة

والعروق ثم يقطع

في إناء تمزج التوابل مع الثوم، القزير والزيت

للحصول على شرمولة. يرقد الملح في الشرمولة لمدة

نصف ساعة

في ملاء فوق نار خفيفة توضع البطاطس مع التحريك

إلى أن يتبخر ماؤها، يضاف إليها الملح والشرمولة حتى

يتمدد ويسفر بعصير السمون الحامض

في إناء يصفى العصير يضاف إليه عجيد البطاطس

والمخ مع الخلطة. يمزج الكك للحصول على حشوة

منمحة

نقطع أوراق البسطينية شرائط طويلة متساوية الحجم

يوضع قليل من الحشوة فوق طرف التريبط ويلف على

شكل مثلث (انظر طريقة الطهي ص 81)، يلفف بالعجين

السائل. يدهن بالزبدة ويوضع فوق صينية معطاة بورق

السيلينيوم

تكرر نفس العملية حتى نفاذ جميع العناصر

تدخل الصينية فرن مسخن على درجة متوسطة حتى

تتحمر البريوات

تقدم البريوات مزينة بشرائح الليمون الحامض





## المسقطلة بالبطيخ

- 12 ورقة مسقطلة  
25 غ زبدة مدونة  
1/2 لتر حليب  
1/4 كأس صغير ماء الزهر  
عود مرفق  
3 أصفر البيض  
ملعقة كبيرة نشا  
60 غ سكر سنيحة  
20 غ زبدة  
250 غ لوز مطبوخ  
مفتت ومحمّر  
100 غ سكر سنيحة  
1/4 ملعقة صغيرة مسك حرة مدقوقة  
ملعقة كبيرة ماء الزهر  
ملعقة صغيرة قرفة مدقوقة
- في كسرولة يعلى الحليب مع نصف كمية السكر. ماء الزهر وعود القرفة في إناء. يطرب أصفر البيض مع ما تبقى من السكر ثم يضاف إليه النشا.
- يضاف الحليب سائحا على خليط البيض مع التحريك حتى تندمج العناصر بفرع الخليط في كسرولة ويوضع فوق النار مع التحريك للحصول على كريمة ثقيلة ترفع الكريمة من فوق النار وتضاف إليها الزبدة. يحرك الخليط بملعقة خشبية حتى تندمج الزبدة مع الكريمة. تفرغ الكريمة في سلطانية. تغطى بالبلاستيك الغذائي وتوضع في الثلاجة يذهب ورقه المسقطلة بالزبد وتغطى بأخرى للحصول على 8 أوراق مسقطلة مزدوجة تصف في صينية ثم تدخل الفرن مسخن على درجة حرارة 180°C لمدة 10 دقائق حتى تتحمر.
- يغمس اللوز بوضعه في إناء. ويضاف البند السكر. المسك الحرة. ماء الزهر والقرفة ويخلط الكد جيدا.
- مباشرة قبل التقديم توضع ورقة مسقطلة محمرة في طبق. تدهن بطبقة من الكريمة. ترش بقليل من اللوز وتغطى بورقة مسقطلة ثانية. تكرر نفس العملية حتى يفاد جميع العناصر بربد آخر ورقة باللوز.



## بسطيلة بالسّمك والقشدة

### مقادير الورقة

500 غ ورقة بسطيلة

1 أصغر بيضة

50 غ زبدة مذوبة

### مقادير التّصويب

1 كغ شرائح سمك

الموسطيل أو سمك

أبيض

500 غ قمرون مقشر

50 غ زبدة

2 فصوص ثوم مفروم

حبة ملح مفرومة

4 ملاعق كبيرة فربيون

مفروم

100 غ شعيرة صينية

20 مل قشدة طرية

ملعقة صغيرة ملح

ملعقة صغيرة فلفل

أحمر حلو

ملعقة صغيرة فلفل

أحمر حار

50 غ جب محكوك

### للتمزيق

8 حبات قمرون

6 شرائح اللّيمون

الحامض

50 غ جب أحمر

محكوك

### طريقة التّصويب

نقع الشعيرة الصينية في الماء المغلي لمدة 5 دقائق

حتى تنتفخ ثم تصفى وتقطع في مقلّة فوق نار قوية

تسحب نصف كمية الزبدة ويُسحر فيها القمرون لمدة 4

دقائق ثم يفرغ في إيا، تقطع شرائح السمك وشعر

فيما تبقى من الزبدة لمدة 10 دقائق، يضاف السمك

إلى القمرون ويصفى من الماء الذي أفرام

في مقلّة يصب ماء السمك والقمرون يضاف إليه الثوم

والبصل ويبركا فوق النار مع التحريك إلى أن يصفى

تضاف القشدة الطرية والدوايل وبعد العليان نرفع

المقلّة من فوق النار ويضاف الحب المحكوك

نفرغ القشدة المسممة بالصلصة الحب والثوم فوق السمك

والقمرون يضاف إليه القزير والشعيرة الصينية ويمزج

الك جيداً

يدهب قالب كبير بالزبدة تصفى أوراق البسطيلة في

القالب ثم توضع ورقة في القعر تدهب بقليل من

الزبدة، وتُملأ بخشوة السمك ثم نضع حواشي الأوراق

محو الوسط حتى نغطي الحشوة ونلصق بأصغر بيضة

ونغطي بورقة بسطيلة، أنظر طريقة طهي البسطيلة ص

162

تدهن البسطيلة بالزبدة ويدخل الفرن مسخن على درجة

حرارة متوسطة حتى تتحمر

تخرج البسطيلة من الفرن تزيين بالجيب المحكوك

القمرون وشرائح اللّيمون الحامض





## بسيطلات صغيرة بفواكه البدر

### طريقة التصنيع

تغسل الشعيرية الصينية والفطر الأسود اليابس في الماء المغلي لمدة 5 دقائق ويصفى الك ويقطع الفطر الأسود إلى قطع صغيرة.

في مقلاة فوق نار قوية يشمر القمرون والكمار في قليل من زيت الزيتون لمدة 5 دقائق.

في مقلاة أخرى يشمر مكعبات السمك الثوم والبصل مع قليل من الزيت لمدة 8 دقائق.

في إيا، تخلط فواكه البحر، السمك الشعيرة الصينية الفطر، التوابل وباقي المقادير ثم يمزج الك جيداً.

يدهن قالب صغير القطر 10 سم بالزبدة. توضع ورقة بسطيلة وسط القالب تدهن بقليل من الزبدة تغطى بورقة أخرى وتملأ بالحبوة تحمض حواتي الورقة نحو الوسط حتى تغطي الحبوة تدهن البسطيلة بقليل من الزبدة وتقلب في صينية معطاة بورق السيلغيزي الحقة المطوية نحو الأسفل.

تكرر نفس العملية حتى نفاذ جميع العناصر.

تدخل الصينية لفرن مسخن على درجة حرارة متوسطة حتى تتحمر البسيطلات.

تقدم البسيطلات فوق فرائش من الخصب.

### مقادير الورقة

500 غ ورقة بسطيلة  
100 غ زبدة مذوبة

### مقادير السمك

300 غ قمرون مقشر  
250 غ سمك أبيض مقطع  
مكعبات كبيرة  
300 غ كمار مقطع مكعبات  
250 غ شعيرة صينية  
80 غ بقدونس أخضر مفلفل  
قطعا صغيرة  
250 غ فطر مغسل مقطع  
فتتعا صغير  
4 حبات فطر اسود نابس  
1/2 ليمونة حامضة مفرفة  
مقطعة مكعب  
فص ثوم مفروم  
حبه بصل محنكة  
4 ملاعق كبيرة قزير مفروم  
10 مل زيت الزيتون  
1/2 ملعقة صغيرة ملح  
1/2 ملعقة صغيرة إيزار  
1/4 ملعقة صغيرة فلفل حار

**للزينة**  
أوراق الخصب



## بساطلات صغيرة بالنص

صنف النص

مقادير الدف

تغسل الخضر. تقشر وتقطع شرائح رقيقة على الطول (جوليين). تنقع الشعيرة الصينية في ماء مغلي لمدة 5 دقائق وتصفى.

250 غ ورقة بساطلة

25 غ زبدة مذوبة

مقادير البسطة

في مقلاة يسخن زيت الزيتون وتسخن الخضر مع القوم لمدة 10 دقائق. تصاف إليهم الشعيرة. التوابل.

250 غ جزر

250 غ لفت

البقدونس صلصة المعار وصلصة الصوفا

250 غ قورع أخضر

يجهز قالب صغير (قطره 10 سم) بالزبدة. توضع ورقة

250 غ ملفوف أخضر

بساطلة وسط القالب تدهن بقليل من الزبدة. تغطى

(كروم)

بورقة أخرى وتملأ بالحنوة تجمد حواتي الورقة نحو

نصف حبة طلف أخضر

الوسط حتى تغطي الحنوة تدهن البساطلة بقليل من

2 لصوص ثوم مفروم

الزبدة وتقلب في صينية محلاة بورق الميلغيريوزي الجفة

حزمة بقدونس مفرومة

المطوية نحو الأسفل

10 مل زيت الزيتون

تكرر نفس العملية حتى نفاذ جميع العناصر.

80 غ شعيرة صينية

تدخل الصينية لفرن مسخن على درجة حرارة متوسطة

4 ملاعق كبيرة صلصة

حتى تتحمر البساطلات

الصوفا

4 ملاعق كبيرة صلصة

المعار





## بسيطلات صغيرة بكفتة الديك الرومي

### مقادير الوصفة

700 غ ورقة بسطيلة

100 غ زبدة مذوبة

### مقادير التتبيلة

حبة بصل مفروم

5 صك زيت المائدة

500 غ كفتة ديك

رومي (ببقي)

300 غ جزر محكوك

100 غ شعيرية صينية

4 حبات فطر أمود

2 فصوص ثوم مفروم

80 غ زيتون أخضر

مقدار من صلصة صغيرة

4 ملاعق كبيرة قزبر

وبقدونس مفروم

2 ملاعق كبيرة صلصة

الصوجا

قشرة نصف ليمونة

حامض مرقعة مقطعة

قطر صغيرة

1/2 ملعقة صغيرة

إبرار

1/2 ملعقة صغيرة

ملح

ملعقة صغيرة مريسة

### طريقة التحضير

تقطع الشعيرية الصلبة في الماء المغلي لمدة 5 دقائق

وتصفى. ينقع الفطر الأسود في الماء لمدة 10 دقائق

يصفى ويقطع. في مقلاة يسخن الزيت ويشرح البصل

والثوم إلى أن يصبح لونهما شفافاً. تضاف إليهما كفتة

الديك الرومي والجزر المحكوك ويتروك الكك ينضج لمدة

10 دقائق

في إناء يوضع خليط الكفتة والجزر. تضاف إليه

الشعيرية الفطر وباقي العناصر ثم يمزج الكك برفق

يدهن قالب صغير (قطره 10 سم) بالزبدة وتوضع ورقة

بسطيلة وسط القالبه تدهن بقليل من الزبدة. تغطى

بورقة أخرى وتملأ بالخليط تجمع حواشي الورقة نحو

الوسط حتى تغطي العتوة تدهن البسطيلة بقليل من

الزبدة وتقبل في صينية معطاة بورق السلفبري الحامض

المطوية نحو الأسفل

تكرر نفس العملية حتى تمام جميع العناصر

تدخل الصينية لفرن مسخن على درجة حرارة متوسطة

حتى تتحمر البسيطلات

### تقديم

تقدم البسيطلات مريسة بشرائح الليمون الحامض

والطماطم. كما يمكن تقديمها مريسة بالجبن المحكوك

يرش الجبن المحكوك فوق البسيطلات مباشرة بعد

إخراجها من الفرن





## بسطليات بالفواكه الطرية

### مقادير الوصفة

250 غم ورق بسطيلة

10 غم زبدة مذوبة

### مقادير التوت

250 غم خوخ

250 غم برقوق

250 غم تفاح

250 غم إجاص

عصير ليمونة حامض

100 مل قشدة طرية

باردة

100 غم سكر حبيب

1 ملاعق كبيرة ماء

الزهر

### للديسر

250 غم زبدة

عصير الكيوي

### طريقة التحضير

تغسل الفواكه وتقطع نصف دوائر رقيقة

في إناء يوضع التفاح، الإجاص والخوخ ويمسح الكع

بمعصر الليمون الحامض حتى لا يصبح لونهم أسود

تقطع أوراق البسبيلة بواسطة فتاعة حلوى قطرها 10

سم

تدهن الأوراق بالزبدة وتدخل الفرن مسخن على درجة

حرارة متوسطة حتى تتحمر

في إناء نظيف القشدة الطرية مع السكر الضعيف

للحصول على كريمة شائتي تسمم ماء الزهر

في طبق التقديم توضع ورقة بسببيلة بدهن بقليل من

كريمة شائتي. تصفح فوقها مطهر الفواكه وعطري بوزن

بسببيلة ثانية تزين بدورها بشرائح الفواكه على شكل

وردة تكرر نفس العملية حتى يفاذ جميع العناصر

عند التقديم تزين البسبيلات مانثوب وعصير الكيوي







## المستطيلات الصغيرة بالصلصة والفواكه الطرية

صنعة النصارى

- 250 غم ورقة باستيلة  
متوسطة الحجم  
10 سل عجينة سائلة  
100 غم زبدة مذوبة  
400 غم جبنة أبيض  
100 غم زبيب  
250 غم لوز صلب  
ومقشر  
100 غم كركام محمر  
150 غم تمر  
قبضة قرفة  
قبضة كوزة محكوك  
قبضة قرفة  
قبضة مسك حرة  
100 غم سكر سنيدة
- في إناء يوضع الجبن تضاف إليه التوابل الزبيب والتمر  
مقلعار قطعاً صغيرة.  
يعرّش اللوز والكركام مع السكر المسبدة ويضاف الكل  
إلى خليط الجبن  
يذهن قالب صغير (قطره 10 سم) بالزبدة. توضع ورقة  
بستيلة وسط القالب. تدهن بقليل من الزبدة تغطى  
بورقة أخرى وتملأ بحشوة الجبن والفواكه الحامضة بحم  
حواشي الورقة نحو الوسط حتى تغطي الحشوة بدهن  
البستيلة بقليل من الزبدة وتقلب في صينية مغطاة  
بورق السيلفيري الحقة المطوية نحو الأسفل  
تكرر نفس العملية حتى نفاذ جميع العناصر.  
تدخل الصينية لفرن مسخن على درجة حرارة متوسطة  
حتى تتحمر المستطيلات  
تقدم المستطيلات مزينة بالسكر الصفيد.

سكر صفيد



## بسطيله بالفواكه وأملو

### طريقة التحضير:

### مقادير الوصفة:

- 12 ورقة بسطيلة من  
حجم متوسط  
25 غ زبدة مذوبة  
مقادير التتبيل:  
حبة إجازاص  
حبة تفاح  
حبة موز  
عصير نصف ليمونة  
حامضة  
1/2 غ أملو  
20 غ رنده  
10 غ غرسل  
للديمر  
100 غ ميس طري  
سكر الحقيق

### تحضير:

لتحضير أملو يرش اللوز المحمر بقليل من الملح.  
يوضع في رحي خاصة وأثناء طحنه يصب عليه زيت  
أركان لتخفيف عجينة اللوز التي تمزج مع قليل من  
العسل الطبيعي قبل تقديمه مع الخبز وجميع أنواع  
الفطائر  
أصل أملو من منطقة سوت جنوب المغرب

## بسطيلات صغيرة معمدة باللوز

### مقادير الوصفة:

### طريقة التحضير:

- 500 غ ورقة بسطيلة  
صغيرة الحجم  
25 غ زبدة مذوبة  
مقادير التتبيل:  
1 كغم لوز مسلوق  
مقشر ومحمّر  
500 غ سكر منيعة  
8 سل ماء الزهر  
50 غ زبدة مذوبة  
ملعقة صغيرة قرفة  
1/2 ملعقة صغيرة  
مسكة حرة مدقوقة  
قشة ملح  
للديمر  
100 غ سكر صقيل

### تحضير:

يمكن تقديم البسطيلات مسقية بالعسل الدافئ المنسم  
بماء الزهر والمسكة الحرة ومزينة باللوز مقشر. محمّر  
ومفروش



## المطبخ المغربي والعسل

- 600 غم عجينة  
الرغائف
- 10 مك زيت  
100 غم زبدة مذوبة  
كيس حميرة كيماونة
- 3 حبات سبانخ  
10 غم فطر طري  
مقنعة شرائح رقيقة  
1 فص ثوم
- 4 ملاعق قزبر مفروم  
17 ملعقة صغيرة ملح  
1 ملعقة صغيرة فلفل  
أحمر حلو
- 17 ملعقة صغيرة ملح  
فلفل أحمر حار  
30 غم زبدة
- نهر حومات المساجد بعسل تصفى من الماء وتقطع  
في مقلاة مذوبة الزيت ويشرح الفطر الطري فوق نار  
معدلة لمدة 5 دقائق ثم يضاف إليه السبانخ. الثوم  
الفرس والتوابل يحفظ الكك جيدا ويترك فوق النار حتى  
يشرب الماء. تزال المقلاة من فوق النار ويترك الحشو  
جانبا حتى تبرد  
في سلطانية رافعة تمرح الزبدة مع الزيت والخميرة  
الكماوية.
- يلصق عجينة الرغائف إلى أربع كويرات تدفئ جيدا  
بحليط الزيت والزبدة وتعدد كل كرة بالمدلك حتى  
يصبح سمك الورقة 3 مم. تقطع كل ورقة على شكل  
مربع عرصه 15 سم
- تدفع مربع العجين بحليط الزيت والزبدة ويوضع وسط  
الليل من حشوة السبانخ. تجمع الجوانب حتى تغطي  
الحشوة ويحمل على رقيقة مربعة توضع الرغبة فوق  
صينية فرن مغطاة بورق السيلينيوم.
- تكرر نفس العملية حتى نفاذ العجين والحشو  
تدخل الصينية الفرن مسخت على درجة حرارة متوسطة  
حتى تنضج الرغائف وتلتحم





## رغائف معمرة بالكفتة والنضر

### المقادير

600 غم عجينة الرغائف • مقادير التوريق: 10 مل زيت • 100 غم زبدة مخبوبة •  
1 كيمب خميرة كيملوية • مقادير الحشوة: 1 حبة بصل مشنقة • 1 حبة فلفل  
أخضر مقطع مكعبات • 1 حبة فلفل أحمر مقطع مكعبات • 1 حبة طماطم  
محبوكة • 250 غم كفتة • 2 حبات جزر محبوك • 2 حبات قورع أخضر محبوك  
4 ملاعق كبيرة قزبر مفروم • 1/2 ملعقة صغيرة ملح • 1/2 ملعقة صغيرة إيزار  
• 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو • 1/4 ملعقة صغيرة فلفل أحمر حار • 1/4  
ملعقة صغيرة كمون • 5 مل زيت الزيتون

### طريقة التحضير

في مقلاة يسخن الزيت ويشر البصل مع الفلفل لمدة 5 دقائق وتضاف إليهم  
الطماطم محبوك والكفتة مهنت ثم يخلط الك جيدا ويترك فوق النار لمدة 10  
دقائق. يضاف الجزر. القورع والتوابل مع التحريك لمدة 5 دقائق. توضع الحشوة  
في كسكاس حتى يصفى ويبرد ثم يضاف إليها القزبر مفروم  
في ملعنابيه، لإعداد نمرح الربدة مع الزيت والخميرة الكماوس  
يقسم عجينة الرغائف إلى أربع كويرات. تدخن جيدا بخليط الزيت والزبدة وتمدد  
ك كرة بالمداك حتى يصبح سمك الورقة 3 مم. تقطع كل ورقة على شكل  
مربع عرضه 15 سم. يدخن مربع العجين بخليط الزيت والزبدة ويوضع وسطه  
قليل من حشوة الكفتة والخضر. تجمع الجوانب حتى تغطي الحشوة ونحصل  
على رغيف مربع. يوضع الرغيفة فوق صفيحة فرن مغطاة بورق السيلينيوم.  
تكرر نفس العملية حتى نفاذ العجين والحشو.  
ندخل الصينييه لفرن مسخن على درجة حرارة متوسطة حتى ينضج الرغائف.  
وتلحم





## رغايف باللوز

مقادير العجينة

500 غ فحم كائ

1/2 كغ رشة مذوبة

ورب

1/2 كغ حنظل منقوع

قشطة طرية

قشطة مسكه حرة

قشطة ملح

أصفر نضج

قشطة حميرة طرية

قشطة زعفران

25 مل ماء

للنوري

15 مل زيت المائدة

مقادير التصفية

25 غ لوز مسنوف

ومقشر

50 غ سكر سبيد

ملعقة كبيرة ماء الزهر

ملعقة صغيرة رشة

قشطة مسكه حرة

للديس

50 غ حنظل محمر

عسل

حمام زيت لثقل

طريقة التصنيع

يعربل الدقيق يضاف إليه مزيج الزيت والزبدة.

المقادير الحنظل المسكه الحرة أصفر بيض الزعفران

المسكه الحميرة وقليل من الماء. يحمى الك جيداً

ويترك لمدة 20 دقيقة للحصول على عجينة لمن

ومطاطي يقسم العجينة إلى كويرات صغيرة من حجم

كر كاع

يطحن الثور مع السكر والمسكه الحرة ثم يوضع في

إبراء يضاف إليه ماء الزهر والزبدة ويمرح الك

حندا

تغطس كل كويرة عجينة في الزيت تمدد باليد

للحصول على ورقة رقيقة يوضع قليل من حشوة اللوز

وسط ورقة العجينة تجمع أطرافها حتى تغطي الحشوة

ومحط على رقيقة مربعة نسط قليلاً بالاصابع

تكرر نفس العملية حتى مفاد ختمت اللوز وكويرات

العجينة.

تقلى الرغايف في الزيت الساخن حتى يتحمر. تزال

من المقلات ويوضع فوق الزور الشاف نفس الرغايف

بالعسل وورب بالحنظل المحمر قبل التقديم





## مطبخ المطبخ

- 250 ع ورقه مطحونة  
من حجم كبير
- 6 ع ريدة مدونة  
بيضه مطرحة
- في ملاقه يسخن الزيت، يشر البصل والثوم إلى أن  
يصبح لونهما شافيا يضاف إليهما الكفتة مفصلة الجوز  
والبقونيم ثم يترك الكك حتى ينضج مع التحريك.  
في إناء تخلط الكفتة والخضر مع الشعيرة الصينية.  
الفطر الأسود، الملح والإبرار ثم يقسم الخليط إلى أربع  
مجموعات.
- عرق طاولة يوضع نصف ورقه مسطحة بشك متكامل  
للحصول على ورقة طويلة، يوضع فوقها قضيب من  
الخشوة سف يرفق وإحكام من الأسفل نحو الأعلى  
تلف بالبيض ويدهن القاضيب بالزبدة ثم يلف على  
نفسه (انظر طريقة طهي المعشنة ص 183).
- تكرر نفس العملية حتى الحصول على أربع معششات.  
تصف المعششات في صينية يدهن وجهها بما تبقى من  
الزبدة وتدخل لحرر مسددة على درجة متوسطة حتى  
تتحمر المعششات





## مورقات بالكفتة

مقادير الورقة:

طريقة التحضير:

250 غ ورقة بسطيلة

في مقلاة يسخن الزيت ويشرح البصل والثوم حتى

10 سد عجينة سائلة

يصبح لونهما شفافاً. تضاف إليهما الكفتة ملففة الزبدة

25 غ زبدة مذوبة

والتوابل مع التحريك فوق نار قوية لمدة 10 دقائق

مقادير التتبيلة:

في إبراء يوضع خليط الكفتة، الجوز البغلاء والفلفل ثم

2 حببات بصل مفرومة

يمزج الك

2 فصوص ثوم مفروم

تقطع أوراق البسبيلة شرائط طويلة متساوية الحجم.

5 سد زيت

يوضع قليل من الحشوة فوق طرف الشريط يلف على

25 غ زبدة

شكل مستطيل يلف بالعجين السائل يدهن بالزبدة

500 غ كفتة

ويوضع فوق صينية فرن مغطاة بورق الميلغريزي

8 أوراق معناعم

تكرر نفس العملية حتى ملأها جميع العناصر

مقلعة

تدخل الصينية لفرن مسخن على درجة حرارة متوسطة

2 حببات جزر محكوك

حتى لتعمر المورقات.

2 ملاعق كبيرة قزير

مصفى

مفروم

يمكن تزيين المورقات بالحمضيات قبل إدخالها للفرن

1/4 ملعقة صغيرة

تقلىح المورقات مرفوعة بصلصة الطرطور (انظر الصفحة 57)

قليل ملح حار

\* انظر وصفة تحضير التوابل الأربعة في آخر الكتاب

1/2 ملعقة صغيرة من

التوابل الأربعة

ملح ابراء









## التوابل الأربعة

التوابل الأربعة هي عبارة عن مزيج أربعة توابل بعدد عليهما مذاق الإبراز. يمكن أن تضيف إليها في بعض الأحيان الفرفة والموييرة تستعمل التوابل الأربعة لتحضير الكاشير والعديد من أنواع (الباتني) أي خبز اللحم كما تستعمل في تحضير الحلويات وعلى رأسها الكبك بالتوابل إليكم المقادير لحصص مربية التوابل الأربعة.

5 ملاعق صغيرة إبراز أسود منقوف

2 ملاعق صغيرة جوز الطيب محكوك

معلقة صغيرة فرفة منقوف

ملعقة صغيرة سكينجيري يابس منقوف

تمزج التوابل وتوضع في إناء محكم الإغلاق. يحتفظ به في مكان بعيد عن الضوء والرطوبة. لمدة 3 أشهر.

## طريقة تحضير عجينة البرغاف

طريقة التحضير:

المقادير

500 غ دقيق

1/2 ملعقة صغيرة

ملح

50 مل ماء دافئ

في إناء، اقترعة، بوضع الدقيق مع الملح ويضاف الماء الكافي لجمع العجين. بذلك العجين جيداً لمدة 20 دقيقة مع سقيه بالماء من حين لآخر حتى الحصول على عجينة أملس ورخو. يغطى بمنديل ويترك جانباً حتى يرتاح.

## صلصة الطرطور

صلصة الطرطور هي صلصة شرقية تستعمل لدهن الخبز العربي (العيش) قبل ترسيده بمقادير الشاورمة بكون مس.

نصف كأس طحين، نصف كأس عصير الليمون الحامض، نصف كأس بقدونس مفروم، ربع كأس ماء.

الطحينة هي عبارة عن عجينة الحنظل يبياء في المحلات الخاصة ببيع المواد الغذائية الشرقية.







## طريقة طي السيكار



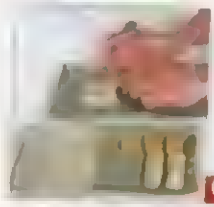
1. نضع الورقة من فوق على وجهها



2. نضع الورقة من فوق على وجهها



3. نضع الورقة من فوق على وجهها



4. نضع الورقة من فوق على وجهها



5. نضع الورقة من فوق على وجهها



6. نضع الورقة من فوق على وجهها



7. نضع الورقة من فوق على وجهها



8. نضع الورقة من فوق على وجهها

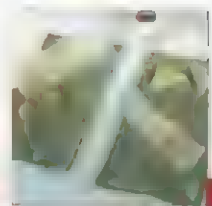
## طريقة طي البريوات



1. نضع الورقة من فوق على وجهها



2. نضع الورقة من فوق على وجهها



3. نضع الورقة من فوق على وجهها



4. نضع الورقة من فوق على وجهها



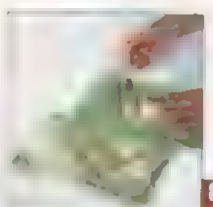
5. نضع الورقة من فوق على وجهها



6. نضع الورقة من فوق على وجهها



7. نضع الورقة من فوق على وجهها



8. نضع الورقة من فوق على وجهها



9. نضع الورقة من فوق على وجهها



## طريقة طي البسطلة

1. نضع طرف البسطلة باليمين
2. نضع طرف البسطلة الآخر من الطرف الأيسر
3. نضع طرف البسطلة باليمين
4. نضع طرف البسطلة باليمين
5. نضع طرف البسطلة باليمين
6. نضع طرف البسطلة باليمين
7. نضع طرف البسطلة باليمين
8. نضع طرف البسطلة باليمين
9. نضع طرف البسطلة باليمين

## طريقة طي المنشة

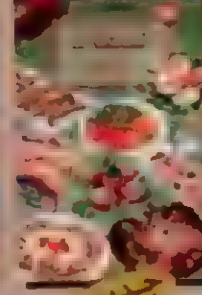
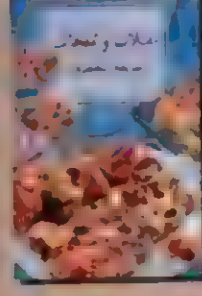
1. نضع طرف البسطلة باليمين
2. نضع طرف البسطلة باليمين
3. نضع طرف البسطلة باليمين
4. نضع طرف البسطلة باليمين
5. نضع طرف البسطلة باليمين
6. نضع طرف البسطلة باليمين
7. نضع طرف البسطلة باليمين
8. نضع طرف البسطلة باليمين
9. نضع طرف البسطلة باليمين



رشيدة أمهاوش

# البيتزا والكيش

طرق طهي سهلة



جديد

جديد



ISBN 958-489-31-6



9 784893 11617







## بيتزا بالكفتة

### Pizza à la viande hachée

#### المقادير :

- عجين الخبز (أنظر الصفحة 2)	- 350 غ من الكفتة
- خميرة	- الملح
- صلصة الطماطم (أنظر الصفحة 3)	- الإبرار
- حنظل من البصل مقطعة قطعاً صغيرة	- 1 علبة صغيرة من الفطر المفقطع (17 غ)
- 3 ملاعق كبيرة من الزيت	- ملعقة كبيرة من الزبدة
	- 150 غ من الجبن اللزوم



#### طريقة التحضير :

في مقلاة على نار هادئة، نقلي البصل في ثلاث ملاعق كبيرة من الزيت حتى يصبح لونه ذهبياً. نضيف الكفتة. نرش بالملح و الإبرار ثم نحرك بملعقة خشبية مدة 10 دقائق لسفك كويرات الكفتة. نحفظ هذا الخليط.

في مقلاة أخرى، نقلي قطع الفطر في ملعقة كبيرة من الزبدة، نرش بالملح و الإبرار ونحرك مدة ثلاث دقائق. ندهن عجين البيتزا بصلصة الطماطم. نضيف لها شرائح الفطر.

نضع مزيج الكفتة والبصل على قطع الفطر. نرش بالحنن المبروم و ندخل الصينية إلى الفرن الساخن (200° درجة) لتتحمّر البيتزا و يكمل نضج العجين و ذلك مدة 15 دقيقة. تقدم فور إخراجها من الفرن.

يجب الحرص على استعمال الكفتة بالتوابل. إذا توفرت عليها طبيعية فيجب إضافة الملح. الإبرار، التخميرة و الكمون. بالنسبة للفطر المذكور في هذا الكتاب فهو مصبر و في حالة استعمال الفطر الطري يجب تنظيفه. نشربه ثم سلقه 5 دقائق و يصفى. يستعمل كما هو موضح في طريقة التحضير.



## بيتزا بأربعة أنواع الجبن

### Pizza aux quatre fromages



#### المقادير :

- عجينة الخبز بالأعشاب (أنظر الصفحة 2)

#### الحشوة :

- صلصة الطماطم (أنظر الصفحة 3)

- 100 غ من جبن البري (le brie)

- 100 غ من الجبن الأزرق (le fromage bleu)

- 100 غ من جبنة الموزاريلا (la mozzarella)

- 150 غ من الجبن الأحمر (le gouda ou l'edam)

#### طريقة التحضير :

ندهن العجينة بصلصة الطماطم.



نقطع جبن البري، الجبن الأزرق و جبنة الموزاريلا إلى شرائح بينما نقرم الجبن الأحمر.

نصف الشرائح الجبن فوق صلصة الطماطم بشكل منظم و نرش البييتزا بالجبن الأحمر المفروم.

ندخل البييتزا إلى الفرن الساخن حتى يكمل طهي العجين و ينوب الجبن ثم نقدم ساخنة.

يمكنك تزيينها بهبات من الزيتون الأسود و قليل من الزعتر المحكوك بين اليدين.

## بيتزا بالأنشوبة و حبات الكبار

Pizza aux anchois et aux câpres



- 1/4 ملعقة صغيرة من التحميرة
- 1/2 ملعقة صغيرة من الكمون
- ملح
- إيزار
- علبة صغيرة من الأنشوبة 70 غ
- ملعقة كبيرة من الكبار
- 50 غ من الجبن للزوم

- 500 غ من العجين المورق
- أنطر الصفحة 3
- الحشوة:
- حبة فلفل أحمر
- حبة بصل مقطعة قطعاً صغيرة
- 3 ملاعق كبيرة من الزيت
- حبة طماطم كبيرة

### تحضير الحشوة

(1) لتحضير الحشوة، نشوي الفلفل الأخضر فوق المساء ثم نضعه في كيس بلاستيكي لبضع دقائق (كي يسهل تقشيرها). نقشره، دون غسله، نضعه إلى قطع صغيرة. في مقلاة، على نار هادئة نقلق البصل في الزيت، نصيف الطماطم (مغسولة، مقدة و مقطعة قطعاً صغيرة)، التحميرة، الكمون، الملح و الإيزار، نصيف قطع الفلفل و نحرك حتى نحسن جميع العناصر و يتبخر ماء الطماطم. نحفظ بهذا الخليط.

(2) نذلك العجين المورق على الشكل المرغوب فيه و نضعه في صفيحة فرن ثم نفرغ الحشوة على العجين

(3) نصف الأنشوبة بشكل منتظم فوق الحشوة و نرش السيرا بحبات الكبار و الجبن المذروب. ندخل البيتزا إلى الفرن الساخن (180° درجة) حتى يطهى العجين و ينوب الجبن. نقدم ساخنة.





## Pizza aux merguez et aux poivrons



### المقادير :

- عجين الخبز أنظر الصفحة (2)
- صلصة الطماطم ( أنظر الصفحة 3)
- حبتان من البصل مبشورتان
- 4 ملاعق كبيرة من الزيت
- 350 غ من النقانق
- الملح
- الإبرار
- حبة فلفل أحمر
- 150 غ من الخبز المصروم

### طريقة التحضير :



في مقلاة، على نار هادئة نقلي البصل في ملعقتين كبيرتين من الزيت مع الملح والإبرار.  
و في مقلاة أخرى، على نار هادئة نقلي النقانق و نتقنها بالشوكة لیتسرب منها الدسم نحرك حتى تطهى مدة 10 دقائق.  
نتركها تبرد و نقطع كل واحدة إلى دوائر ثم نحفظ بها جانبا.



بدهن عجین البسرا بصلصة الطماطم، نضيف البصل المقلی ثم دوائر النقانق.



نقشر الفلفل الأحمر، نقطعه إلى شرائط طويلة نضعها في مقلاة بها ملعقتين من الزيت الساخن، نرش بالملح و نحرك حتى يتقلی قليلا.



نصف شرائط الفلفل فوق النقانق، نرشها بالخبز المصروم و ندخل الصينية إلى الفرن الساخن (200° درجة) حتى يكمل نضج عجين البيتزا و ذلك لمدة 15 دقيقة تقريبا. نقدم ساخنة.

## بيتزا بالقوق

*Pizza aux artichauts*



## المقادير :

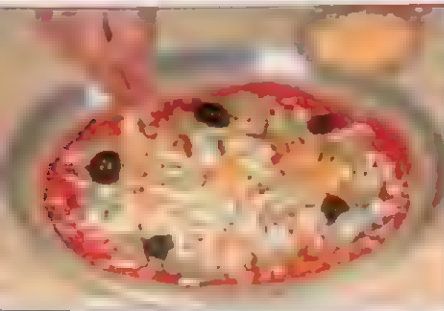
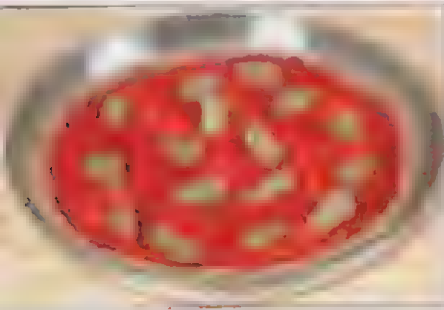
- عجينة الخبز بالأعشاب (أنظر الصفحة 2)
- بيضتان
- 1/2 علبة فرة (70 غ)
- 150 غ من الجبن المبروم
- 3 حبات زيتون أسود
- 1/2 حامضة
- الحشوة :
- صلصة الطماطم ( أنظر الصفحة 3)
- 1 حبات فوق
- 1/2 حامضة

## طريقة التحضير :

نزيل أوراق القوق نجوفه و نقطعه قطعاً صغيرة.  
نسلقه لمدة 10 دقائق في ماء مملح مع نصف حامضة ثم نصفيه.  
ندهر عجين البيتزا بصلصة الطماطم و بصنف فوقها قطع القوق.

نسلق البيض و نقشره ثم نحكه في حكاكة داب ثقوب كبيرة.

نضيف حبات الذرة و نرش بالجبن المبروم ثم نرين بالزيتون الأسود. ندخل الصفيحة إلى الفرن الساخن (200° درجة) حتى يكمل نضج العجين و يتحمر الجبن و ذلك مدة 15 دقيقة. تقدم ساخنة.





## بيتزا بالدجاج

### Pizza au poulet



#### المقادير :

- 100 غ من العجينة الموزونة أنظر الصفحة 15
- 70 غ من قلب النخيل
- 1 ملعقة كبيرة من حبات الذرة
- 1 ملعقة صغيرة من البقدونس
- 150 غ من الجبن المبروم
- حبات طماطم صفيحتان
- ملح
- صلصة الطماطم أنظر الصفحة 15
- شريحتان من لحم الدجاج
- ملعقتان كبيرتان من الزيت

#### طريقة التحضير :

في مقلاة، على نار هادئة، نقلي شرائح الدجاج في الزيت مدة 10 دقائق و نرش بالملح و الإبرار. نقطعها إلى قطع متوسطة الحجم.

ندهن العجين بصلصة الطماطم و نصف فوفه قطع الدجاج.

نقطع قلب النخيل إلى دوائر نصفها مع قطع الدجاج. نضيف الذرة و البقدونس ثم نرش البيتزا بالجبن المبروم. نزين حوائها بتصاف حبات الطماطم ثم ندخلها إلى الفرن الساخن درجة حرارته 180° لينضج العجين و يتممر الجبن مدة 25 دقيقة تقريباً.





- عجينة الخبز (أنظر الصفحة 2)

- الحشوة :

- صلصة الصماطم (أنظر الصفحة 1)

- غليه من المطر المقطع 70 غ

- ملعقة كبيرة من الزبدة

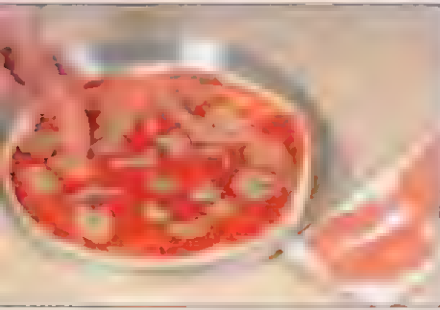
- ملح وإبرار

- 50 غ من شرائح السلمون le saumon

- 50 غ من حب البري le brei

- أوراق البست les feuilles d'ameth

- 100 غ من الجبن المبروم



نذيب الزبدة في مقلاة فوق نار هادئة  
و نقلي القدر مدة 3 دقائق ثم نرشه بالملح  
و الإبرار.  
نضع العجينة بصلصة الصماطم و نضع  
القدر المحمّر ثم شرائح السلمون المبخر.

نقطع جبنة البري إلى شرائح سمكها 1  
سم. نضعها فوق البست مع أوراق البست  
و نرش بالجبن المبروم. نخضعها إلى الفرن  
الساخن (180° درجة) ليكمل نضج العجينة  
و يتحمّر الجبن مدة 20 دقيقة تقريبا.



## المقادير :

- 500 غ من العجين المورق (أنظر الصفحة 3)
- 150 غ من الطون
- 150 غ من الجبن المبروم
- صبات زيتون أسود
- صلصة الطماطم (أنظر الصفحة 3)
- الحسوة

## طريقة التحضير :



ندهن العجن بصلصة الطماطم.



نصفي الطون من الزيت و نغسه هوو الصلصة.



نرس بالجبن المبروم و نزين البيزا بحباب من الزيتون الأسود. ندخل الصفيحة إلى الفرن الساخن (180° درجة) لينضج العجين و يتحمّر الجبن و ذلك مدة 20 دقيقة ثم نقدمها ساخنة.

## بيتزا بالطنون (Pizza m thon)



## بيتزا محشوة

Pizza calzone



### المقادير :

- العجين المرمل أنظر الصفحة 2
- الحشوة
- حبه بصل كبيرة
- ملعقتان كبيرتان من الزيت
- ملح وإبرار
- صلصة الطماطم أنظر الصفحة 3
- 50 غ من شرائح الديك الرومي المدخن
- 50 غ من حبات الدرة
- بهشتان مسلوقتان
- 100 غ من جبنة الموزاريلا
- بيضة مخموف
- 50 غ من الحن المبروم

### طريقة التحضير :

نقشر البصل، ونفسله و نقطعه إلى شرائح  
نضعها في مقلاة فوق النار مع ملعقتين  
كبيرتين من الزيت. نرش بالملح و الإبرار ثم  
نحرك من حين لآخر حتى يصبح لون البصل  
شفافا، نتركها لمدة 8 دقائق تقريبا.

فوق طاولة مرشوشة بدقيق القمح، نوزق  
العجين بالمداك على شكل دائري. ندهن نصف  
العجين بصلصة الطماطم دون الوصول إلى  
الجوانب و نضيف لها البصل المحمر.

نقطع شرائح الديك الرومي المدخن إلى قطع  
متوسطة الحجم، نصفها مع الدرة إلى حشوة  
البيتزا.

نقطع كل بيضة إلى نصفين و جبنة الموزاريلا  
إلى شرائح نصفها مع البيض بشكل عشوائي  
و متسلسل.

ندهن جوانب العجين بالبيض المخفوق و نشي  
نصف العجين الفارغ على النصف المشوي ثم  
نلصق الجوانب جيدا بالأصبع. ندهن كذلك  
وجه البيتزا بالبيض و نرشه بالحن المبروم.  
ندخلها إلى الفرن الساخن (180° درجة) مدة  
30 دقيقة تقريبا، نقدم ساخنة.





## المقادير :

- عجين الخبز : أنظر الصفحة 2
- الحشوة :
- 6 ملاعق كبيرة من صلصة الطماطم الحلوة (Ketchup)
- 50 غ من الكاشير الأحمر
- 50 غ من المورتديلا
- بائرنان من الأناس المصبر
- 50 غ من الجبن المعروم
- حبة زيتون أسود

## طريقة التحضير :



بدهن العجين بصلصة الطماطم الحلوة



نقطع شرائح الكاشير الأحمر و المورتديلا إلى مثلثات.  
نقطع دوائر الأناس و نصفها مع قطع الكاشير و المورتديلا.  
برش السينزا بالجبن المعروم و بزيتها بالزيتون في الوسط ثم ندخل الصينية إلى الفرن الساخن (180° درجة) لمدة 20 دقيقة حتى نصل.

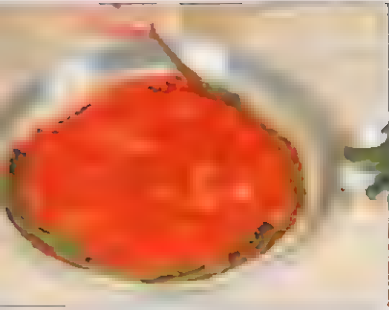
## Pizza aux oeufs de caille



### المقادير :

- عجينة مرمل (أنظر الصفحة 2)
- الحشوة
- صلصة الطماطم أنظر الصفحة 3
- حبة فلفل أخضر
- ملح
- 8 بيضات سمك
- 100 غ من الموزنيلا
- 100 غ من الجبن المبروم
- ملعقة صغيرة من الثوم الفصبي المفطع
- أو البقدونس المفروم

### طريقة التحضير :



نغسل الفلفل، نشطفه و نشويه (من جميع الجهات) فوق النار ثم ننقيه و نقطعه إلى شرائط طويلة نرشها بالملح.  
نذهر العجين بصلصة الطماطم، نحيط جوانب الصلصة بشرائط الفلفل.



نجوف قليلا صلصة الطماطم، بملعقة صغيرة، لنضع بيض السمك بشكل جميل.  
نرش الكل بقليل من الملح.



نحك الموزنيلا في حكاكة (ذات ثقب كبيرة)، نصفها بين كل بيضتين ثم نرش بالجبن المبروم و أوراق الثوم القصبي.  
نغطي بورق الألمنيوم و ندخل البيتزا إلى الفرن الساخن (180° درجة) ليكمل نضج العجين و يطهى البيض.



## بيتزا بقواكة البحر

### Pizza aux fruits de mer



#### المقادير :

- عجينة الخبز (انظر الصفحة 2) دون طهي	- ملح و إبرة
- 100 غ من الموزاريلا مقطعة إلى شرائط	- 150 غ من القمرون المقشر
- 1 حبة فلفل أحمر مقطعة قطعاً صغيرة	- 1 حبة فلفل أخضر مقطعة قطعاً صغيرة
- 1 حبة فلفل أخضر مقطعة قطعاً صغيرة	- 100 غ من الحين المبروم
- 1 حبة بصل مقطعة و محمرة في الزيت	- 250 غ من الحبار الكتلماز
- 3 ملاعق كبيرة من الزيت	- بيضة محموفة

#### طريقة التحضير

ندلك العجين جيداً مدة 4 دقائق، نوره على شكل دائري فوق طاولة مرشوشة بالدقيق و نضع قطع الجبن على بعد 2 سم من الجوانب ثم نلف العجين حوله. نضع العجين في صفيحة و نثقب وسطه بالشوكة، ندخله الفرن الساخن ليطهى قليلاً مدة 4 دقائق (سيكمل نضجه عند ملئه بالحشوة). نحتفظ به في الصفيحة.

ندهن عجين البيتزا بصلصة الطماطم و نضيف البصل المحمر.

نقّي الحبار، نغسله و نقطعها إلى دوائر ثم نقليه في الزيت لمدة 8 دقائق تقريباً. نرش بالملح و الإبرار و نحرك باستمرار.

نصف دوائر الحبار و حبات القمرون فوق العجين.

نضيف قطع الفلفل الأحمر و الأخضر ثم نرش بالجبن المبروم و بالزعرير اليابس بعد أن نحكه من اليدين.

ندهن جوانب العجين بالبيض المخفوق و ندخله الفرن الساخن لمدة 25 دقيقة حتى تنضج البيتزا.



في مقلاة فوق نار هادئة، نقلي الفطر في ملعقة كبيرة من الزبدة مع الملح والإبرار لمدة 5 دقائق تقريبا ثم نحتفظ به جانبا. نقطع شرائح الموزاريلا إلى دوائر. ندهن العجين الرمل بصلصة الطماطم ونصف فوقه الفطر و الموزاريلا كما هو موضح في الصورة.



نسلق بيض السمان نقشره ونقطعه إلى جزئين. نقطع شرائح الكاشير إلى دوائر نصفها فوق العجين مع البيض.



ننقي الفوق من الأوراق جيدا. نقطعه إلى قطع سمكها 1 سم ونسلقها في ماء مملح مع الحامض لمدة 8 دقائق تقريبا. نصفها ونضيفها فوق البيتزا ثم نزينها بالزيتون الأسود. نغطي الصفيحة بورق الألمنيوم و ندخلها إلى الفرن الساخن درجة حرارته متوسطة لمدة 15 دقيقة.

يمكنك رشها بالجبن المبروم مباشرة بعد إخراجها من الفرن.



### المقادير :

- عجين مرملة (أنظر الصفحة 2)
- ملح وإبرار
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- 1/2 علبة صغيرة من المعطر المفقطع (70 غ)
- 100 غ من الموزاريلا
- 3 بيضات سمان
- 100 غ من الكاشير
- حبتان من الفوق
- 1/2 حامضة
- 5 حبات من الزيتون الأسود



## بيتزا بالخضار

### Pizza aux légumes



#### المقادير :

- عجين مرمل أنظر الصفحة 2

المحشوة

- صلصة الطماطم أنظر الصفحة 3

- حبات من الفرع

- حبة بادجان

- 2 حبة فلفل أحمر

- 2 حبة فلفل أصفر

- زيت

- ملح و إبرار

- حبات من الفوق

- 2 حبة حامصة

- حبات زيتون أسود

- 150 غ من الجبن المبروم

#### طريقة التحضير :

نغسل الفرع، نقطعه إلى شرائح طويلة و رقيقة جدا.

في مقلاة، فوق النار، نقلي من الجهتين شرائح الفرع في ملعقة كبيرة من الزيت ثم نرش بالملح.

نحتفظ به جانبا.

نغسل الباذنجان، نقطعه كذلك إلى شرائح رقيقة جدا نحمّرها من الجهتين في ملعقتين كبيرتين من الزيت و نرشه بالملح. نحتفظ به جانبا.

نغسل الفلفل الأحمر و الأصفر، نزيل البذور و نقطعه إلى شرائح رقيقة نحمّرها في مقلاة مع ملعقتين كبيرتين من الزيت، نرش بالملح و الإبرار ثم نحرك بالملعقة الخشبية مدة 5 دقائق. نحتفظ به جانبا.

نزيل أوراق القوق، نجوفه و نقطعه قطعاً صغيرة.

نسلقه لمدة 10 دقائق في ماء مملح مع نصف حامضة ثم نصفيه.

ندهن العجين بصلصة الطماطم، نصف فوقها شرائح الفرع، شرائح الباذنجان، شرائح الفلفل، قطع القوق و حبات الزيتون الأسود ثم نرشها بالجبن المبروم و ندخلها إلى الفرن الساخن (180° درجة) لمدة 20 دقيقة تقريبا ليكمل نضج العجين و يتحمّر الجبن.





المقادير :

العجين

- 250 غ من الدقيق الأبيض
- 100 غ من دقيق القمح
- ¼ ملعقة صغيرة من الملح
- 1 ملعقة صغيرة من الخميرة
- الماء الدافئ

الحشوة

- 1 حبة فلفل أخضر مقطع قطعاً صغيرة
- 1 حبة فلفل أحمر مقطع قطعاً صغيرة
- 100 غ من حبات الذرة المصبرة
- 3 ملاعق كبيرة من الصل وصل مقطع مكعبات صغيرة
- 1 فشرة حلصصة مرقدة و مقطعة قطعاً صغيرة
- 50 غ من الكاشير مقطع قطعاً صغيرة
- 8 حبات من الزيتون الأسود بدون نواة
- 100 غ من الجبن الموزوم
- صلصة الطماطم أنظر ص 4
- علبة من الطون المصبر (150 غ)

طريقة التحضير

- (1) نخلط الدقيق الأبيض مع دقيق القمح، نجوف الوسط و نصف الملح. نذيب الخميرة في كأس ماء ونفرغه على الدقيق، نصب تدريجياً الماء الدافئ و نخلط. ندلك العجين جيداً حتى يصبح ليّناً (يمكن إضافة الماء عند الحاجة). فوق طاولة مرشوشة بقليل من الدقيق نوزق العجين بالمداك على شكل خبزة بسمك 0.5 سم، نضعها فوق منديل نظيف ثم نغطيها بآخر حتى تخمر. نسخن مقلاة سميكة ثم نضع خبزة البطيوط لتطهى. نقلبها مباشرة عند أنتفاخها.
- (2) نقسم البطيوط إلى جريين. نضع جزءاً في صفيحة الفرن و نحفظ بالجزء الباقي لاستعمال آخر.

- (3) ندهن نصف البطيوط بصلصة الطماطم، نصفي الطون من الزيت و نضعه بشكل متوار فوق الصلصة ثم نضيف إلى ذلك قطع الفلفل.

- (4) نضيف حبات الذرة فوق حشوة البيتزا.

- (5) نضيف أيضاً قطع البصل، قشرة الحامض المرقدة و الكاشير. نقطع الزيتون الأسود قطعاً صغيرة بزين بها الحشوة ثم برش الجبن الموزوم فوق البيتزا. ندخل البيتزا الفرن الساخن (180° درجة) لمدة 12 دقيقة حتى يتحمّر الجبن. تقدم ساخنة.



## كيش بفواكه البحر Quiche aux fruits de mer



### المقادير :

- العجين المرمل أنظر الصفحة 2
- الحسود
- (1) 1 ع من سمك الحبار الكلمار
- ملح وإبرار
- 2 ع من أوراق سيدنا موسى
- (2) 1 ع من هبرة السمك الأبيض
- 4 ملاعق كبيرة من الزيت
- (1) 1 ع من الحن المبروم
- 4 بيضات
- 3 ملاعق كبيرة من القشدة الطرية
- 3 ملاعق كبيرة من الحليب
- ملعقة صغيرة من الثوم الفصيصي المطع

### طريقة التحضير :

نغلي الماء في طنجرة ثم نضيف ورق سيدنا موسى والملح. نغسل الكلمار جيدا ونسلقه مدة 15 دقيقة. نصفه ونقطعه إلى دوائر.

نقطع هبرة السمك الأبيض إلى قطع متوسطة الحجم. وفي مقلاة، فوق النار، نقلي مدة 5 دقائق قطع السمك في ملعقتين كبيرتين من الزيت. نرش بالملح والإبرار ونحرك بمهل (كي لا يتفتت السمك).

نضع دوائر الكلمار فوق العجين. نضيف لها قطع السمك الأبيض ونرشها بالجبن المبروم.

في زلافة، نخفق البيض بالشوكة مع القشدة الطرية، الحليب، الملح والإبرار ثم نصب الخليط فوق الكيش ونرش بالثوم الفصيصي. ندخل الكيش إلى الفرن الساخن (150 درجة) حتى يتحمّر لمدة 30 دقيقة تقريبا ونقدمه ساخنا.

## كيش بالبطون

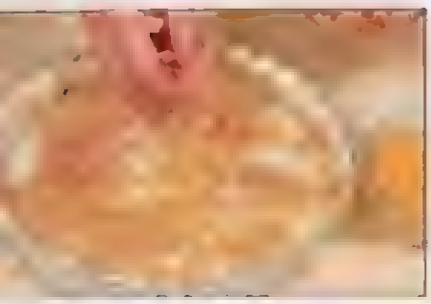
### Quiche au thon



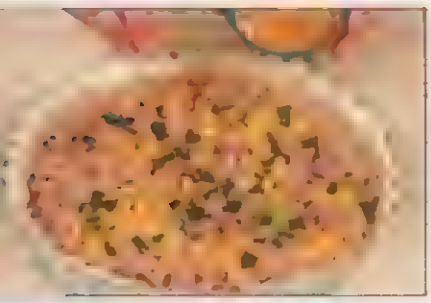
#### المقادير

- عجين مرمل (الطير الصفحة 2)
- الحسنة
- حبة بصل كبيرة
- ملعقتان كبيرتان من الزيت
- ملح وإبرار
- 150 غ من الطون المصير
- 100 غ من حبات الذرة المصيرة
- ملعقة كبيرة من البقدونس المبروم
- 1/2 حامضة مرقدة
- 4 بيضات
- 4 ملاعق كبيرة من القشدة الطرية
- 3 ملاعق كبيرة من الحليب

#### طريقة التحضير



نقشر البصل، نغسله و نقطعه إلى قطع متوسطة الحجم ثم نحمره في مقلاة مع الزيت، الملح والإبرار. نضع البصل المحمر فوق العجين ثم نضيف الطون بشكل متوار بعد أن نصفه من الزيت.



نضع حبات الذرة ونرش الكيش بالبقدونس المقطع. نغسل الحامض المرقد و نقطعه إلى قطع صغيرة نضيفها إلى الكيش.



في زلافة، نخفق البيض بالشوكة مع القشدة الطرية، الحليب، الملح والإبرار.



نصب خليط البيض فوق الكيش و ندخله إلى الفرن الساخن درجة حرارته 180° لمدة 30 دقيقة تقريباً ثم نقدمه في حينه.





المقادير :

- عجين مرمل (انظر الصفحة 2) بون طهيه
- ملح و إبرار
- 1 بيضات
- 3 ملاعق كبيرة من القشدة الطرية
- 3 ملاعق كبيرة من الحليب
- قليل من الكورة محكوكة
- 200 غ من البروكلي
- 200 غ من القرنبيط الشمطور
- حبة بصل متوسطه مقطعة قطعاً صغيرة

نغسل البروكلي و القرنبيط، نغسل الشجيرات و نقشر الأغصان ثم نقطعها إلى دوائر. نسلق البروكلي و القرنبيط كل على حدة في الماء المغلي و المملح مدة 8 إلى 12 دقيقة ثم نصفيهما.



في مقلاة، على نار هادئة، نحمر البصل المفروم في الزيت و قليل من الملح. نصفي البروكلي و القرنبيط فوق العجين ثم نصفي البصل المحمر.

في زلانة نخفق البيض بالشوكة مع القشدة الطرية، الحليب، الملح، الإبرار و الكورة المحكوكة.

نفرع خليط البيض على البروكلي و القرنبيط، ندخل الصفيحة إلى الفرن الساخن (180°) حتى ينضج خليط البيض و يتحمر لمدة 30 دقيقة تقريباً.

## كيش بالقمحون

Quiche aux sarrasin



- عجين مرمل، أنظر الصفحة 2 دون طهيه
- حبه بصل مقطعة قطعاً صغيرة
- الزيت
- الملح
- الإبرار
- 250 غ من القمحون المشر
- 1 ملعقة صغيرة من النخميرة

- 1 ملعقة صغيرة من الكمون
- ملعقة صغيرة من القزير
- ملعقة صغيرة من البقدونس
- 100 غ من الجبن للزروم
- 4 بيضات
- 3 ملاعق كبيرة من الفميدة الطرية
- 3 ملاعق كبيرة من الحليب
- قليل من الكوزة محكوكة

## كيش بالقمحون

في مقلاة، على نار هادئة، نحمر البصل في ملعقتين كبيرتين من الزيت ثم نرش بالملح والأبرار. نضيف القمحون المشر، النخميرة، الكمون، القزير و البقدونس و نحرك الكل ملعقة خشبية مدة 5 دقائق

نضع القمحون المشرمل فوق العجين و نرشه بالحس المفروم.

في زلافة، نحقق البيض بالشوكة مع الفميدة الطرية، الحليب، الملح، الإبرار و الكوزة المحكوكة.

نصب خليط البيض فوق الكيش، ندخله إلى الفرن درجة حرارته 180° لمدة 30 دقيقة تقريباً حتى يماسك الحشوة. نقدمه ساخناً.





المقادير :

- العجين :
- عجين مرمل (انظر الصفحة 2) دون طهي
- الحشوة :
- شريحتان من الدجاج
- ملعقتان كبيرتان من الزيت
- ملح و إبرار
- علبة صغيرة من الفطر المقطع (11 ع
- ملعقة صغيرة من الزبدة
- 1/2 حبة من الفلفل الأحمر
- 100 غ من الجبن المبروم
- 4 بيضات
- 1 ملاعق كبيرة من الفسيدة الحلوة
- 1 ملاعق كبيرة من الحليب
- قليل من الكورة محكوكة

طريقة التحضير :

في مقلاة، نقلي شرائح الدجاج في الزيت ثم نرشها بالملح و الإبرار. عندما تطهى نقطعها إلى شرائط صغيرة و متساوية. وفي مقلاة أخرى، فوق النار، نذيب الزبدة و نصف الفطر المقطع. نرش بالملح و الإبرار ثم نحرك مدة 5 دقائق. نصف قطع الدجاج و الفطر فوق العجين.

نغسل الفلفل الأحمر، نقطعه إلى قطع صغيرة و نصفها فوق قطع الدجاج و الفطر ثم نرشها بالجبن المبروم.

في زلابة نخفق بالشوكة البيض مع القشدة الطرية، الحليب، الملح، الإبرار و الكورة المحكوكة

نصب الخليط فوق الكيش و نخذه إلى الفرن الساخن درجة حرارته 180 لمدة 30 دقيقة تقريباً ثم نقدمه في حسنة

## كيش لورين

### Quiche lorraine



#### المقادير :

- |                                     |                                   |
|-------------------------------------|-----------------------------------|
| عجين مرمل (انظر الصفحة 2) دون طهيته | - ملح                             |
| المحشوة :                           | - إبرار                           |
| - 200 غ من لحم البقر المدخن         | - 4 بيضات                         |
| - ملعقة كبيرة من الزبدة             | - 3 ملاعق كبيرة من الفستقة الطرية |
| - ملعقة صغيرة من البقدونس المفروم   | - 3 ملاعق كبيرة من الحليب         |
| - 150 غ من الحش المفروم             | - قليل من الكوزة محكوة            |

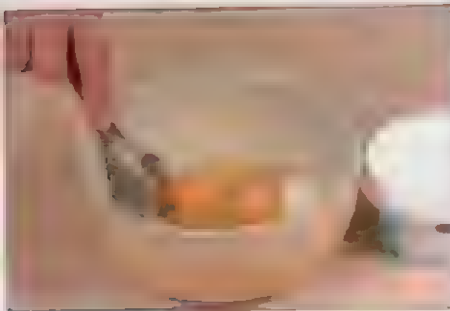
#### طريقة التحضير :



تقطع اللحم المدخن إلى قطع متوسطة الحجم. نقليها 7 دقائق مع الزبدة فوق نار هادئة ونحرك باستمرار.



نضع قطع اللحم المدخن فوق العجين، نرشه بالبقدونس و بالجبن المفروم.



في راحة نضع البيض، الفستقة الطرية الحليب، الملح، الإبرار و الكوزة المحكوة ثم نخلط قليلا بالشوكة



نصب الخليط فوق الكيش و نخله إلى الفرن الساخن درجة حرارته 180° لمدة 30 دقيقة تقريبا حتى ينضج الكيش و يتحمر.



## Quiche aux légumes



### المقادير :

- عجين مرمل (أنظر الصفحة 2)

### الحشوة :

- حبة من اللفت

- حبة من الجزر

- حبة من البطاطس متوسطة الحجم

- حبة من الفرع الأخضر

- ملعقتان كبيرتان من الزبدة

- ملح و إيزار

- 4 بيضات

- 3 ملاعق كبيرة من القشدة الطرية

- 3 ملاعق كبيرة من الحليب

- ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم

### طريقة التحضير :

يقشر اللفت، الجزر، البطاطس و الفرع،  
يعسلها و نحكها في الحكاكة (ذات الثقوب  
الكبيرة). نضع كل هذه الخضار المحكوة  
في مقلاة فوق نار هادئة مع الزبدة، الملح  
و الإيزار، نحرك بالملعقة الخشبية لمدة 15  
دقيقة تقريبا ثم نضعها فوق العجين.

في زلافة نضع البيض، القشدة الطرية،  
الحليب، الملح، الإيزار و البقدونس.  
نخلط قليلا بالشوكة.

نصب الخليط فوق الكشيش و ندخله إلى  
الفرن الساخن درجة حرارته 180° لمدة 30  
دقيقة تقريبا ثم نقدمه.

## Quiche à l'oignon



### المقادير :

- عجينة :  
- عجينة مرمل (أنظر الصفحة 2) دون طهيه
- الحشوة :  
- حبتان كبيرتان من البصل  
- ملعقتان كبيرتان من الزيت  
- ملح  
- إيزار
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم  
- ملعقة كبيرة من مركز الطماطم  
- 150 غ من الجبن المبروم  
- 1 بصلة  
- 1 ملاعق كبيرة من الفستق الحلبي  
- 3 ملاعق كبيرة من الحليب  
- قليل من الكوزة المحكوة

### طريقة التحضير :

نقشر البصل، نغسله ونقطعه إلى شرائح رقيقة.

نسخن الزيت في مقلاة، نضع البصل، نرشه بالملح و الإيزار ثم نقيه دون البوقف عن التحريك، نضيف البقدونس و مركز الطماطم ثم نحرك مرة أخرى.

نضع البصل المحمر فوق عجينة الكيش و نرشه بالجبن المبروم.

في زلابة نضع البيض، القشدة الطرية، الحليب، الملح، الإيزار و الكوزة المحكوة ثم نخلط قليلا بالشوكة.

نصب الخليط فوق الكيش و ندخله إلى الفرن الساخن درجة حرارته 180° مدة 30 دقيقة تقريبا.



## Quiche aux pommes de terre



### طريقة التحضير :

نسلق البطاطس في ماء مملح، نقشرها و نطحنها في طحانة يدوية أو نمعكها بالشوكة. نضعها في أنية، نضيف الخردل، المسوس، الثوم الفصبي، الجبن المبروم، الملح و الإيزار ثم نخلط جيدا

نضع الخليط فوق العجين، نحصر كويرات صغيرة من الكفتة، نقليها قليلا في ملعقة من الزبدة و نحرك ثم نصفها فوق البطاطس و نضغط عليها

في زلافة، نخفق البيض مع القشدة الطرية، الحليب، الملح و الإيزار.

نصب الخليط فوق الكيش و ندخله إلى الفرن الساخن درجة حرارته 180° مدة 30 دقيقة تقريبا ثم نقدمه ساخنا.

### المقادير :

- عجين مرمل أنظر الصفحة 2
- الحشوة
- 500 غ من البطاطس
- ملحفتان كبيرتان من الخردل الموطارد
- ملحقة كبيرة من الفيمونس المقطع
- ملحقة كبيرة من الثوم الفصبي المقطع
- 150 غ من الجبن المبروم
- الملح و الإيزار
- 200 غ من الكفتة بالنوابل
- ملحقة كبيرة من الزبدة
- 4 بيضات
- 3 ملاعق كبيرة من القشدة الطرية
- 3 ملاعق كبيرة من الحليب



### طريقة المحضر

في مقلاة نقل كبد الدجاج في الزيت، نرش بالملح و الإبرار. نحرك إلى أن يطهى الكبد ثم نقطعها إلى قطع صغيرة.



نرطب الشعيرة الصينية في ماء مغلي، نصفيها و نقطعها.



نغسل الحامض المرقد و الزيتون ثم نقطعهما إلى قطع صغيرة. نضع الشعيرة في إناء مع كبد الدجاج، الحامض المرقد، الزيتون، الملح، الإبرار و الكوزة المحكوكه ثم نخلط نضع الخليط فوق العجين.



في زلافة نخفق بالطراب البيض، القشدة الطرية، الحليب، الملح، الإبرار و الثوم القصبي المقطع بمقص.



نصب خليط البيض فوق الكيش و ندخله إلى الفرن الساخن درجة حرارته 180° مدة 30 دقيقة تقريبا إلى أن تتماسك الحشوة ثم نقدمه ساخنا.

## كيش بالشعيرة الصينية

### Quiche au zermicelle chinois



### المقادير :

- عجين مرمل أنظر الصفحة 12
- الحشوة
- 250 غ من كبد الدجاج
- ملعقتين كبيرتين من الزيت
- ملح
- إبرار
- 100 غ من الشعيرة الصينية
- حامضة مرقدة
- 50 غ من الزيتون الأخضر بدون نواة
- قليل من الكوزة محكوكه
- 1 بصلة
- 3 ملاعق كبيرة من القشدة الطرية
- 3 ملاعق كبيرة من الحليب
- 1 أوراق نيم قصصي



## Quiche à la viande hachée

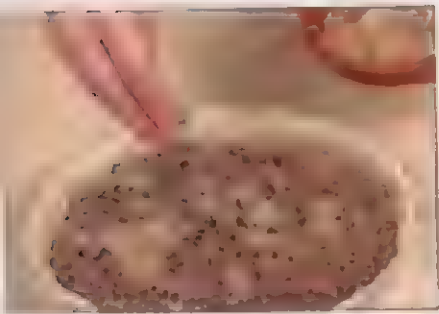
### المقادير:

- ملح و إبرار
- 4 مصصات
- 3 ملاعق كبيرة من المشدة الطرية
- 3 ملاعق كبيرة من الحليب
- قليل من الكورة المحكوكه
- عجم مرمل أنطر الصفحة 2
- الحشود
- 11 غ من الكفتة
- ملعقتان كبيرتان من الزيت
- حمة كبيرة من البصل

### طريقة التحضير :



في مقلاة، فوق النار، نقلي الكفتة في ملعقة كبيرة من الزيت و نحرك بملعقة خشبية كي نفكك كورات الكفتة عندما تظهر نضعها مباشرة فوق العجين.



في مقلاة على نار هادئة نحمّر البصل المفروم في ملعقة كبيرة من الزيت حتى يصبح لونه شفافاً، نرش بقليل من الملح. نضع البصل المحمر فوق الكفتة و نغطي به كل مساحة العجين.



في إناء، نخفق البيض، الملح، الإبرار و الكوره مع القشدة الطرية. نصب الخليط فوق الكيش و ندخله إلى الفرن الساخن درجة حرارته 180° مدة 30 دقيقة تقريباً أو حتى يتحمر ثم نقدمه في حبه.



المقادير

- ملعقتان كبيرتان من الزيتون الأخضر المقطع
- ملعقة كبيرة من قشرة الخامض المرفد والمقطع
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم
- الهريسة حسب الذوق
- ملعقتان صغيرتان من صلصة المايونيز

- 100 غ من الجبن الأحمر
- عليه طيور 100 غ
- فطعتان من خبز الساندويتش
- قبضة فلفل حار سودانية

طريقة التحضير

في إناء، نضع قطع الزيتون مع قطع الخامض المرفد، البقدونس، الهريسة وملعقتين من المايونيز.

نقطع نصف كمية الجبن الأحمر إلى مكعبات صغيرة، نصفي الطون من الزيت ثم نضيفها إلى العناصر الأولى ونخلط الكل.

نزيل القشرة العليا من خبز الساندويتش واللب ليصير مجوفاً من الداخل. نملؤه بالعشوة المحضرة ثم نضيف باقي الجبن مفروماً. نصفقه في صفيحة ثم ندخلها في فرن ساخن (180 درجة) من 10 إلى 15 دقيقة حتى يتحمر الجبن والحار عند التقديم يرش بقليل من الفلفل الحار (السودانية).





## خبز ببيض السمان

*Pain de mie aux oeufs de caille*

### المقادير

- شريحتان من خبز الطوسط
- ١. ملاعق صغيرة من الزبدة
- شريحتان من حسر الساندويتش
- نصفنا سمان
- ملح حسب الذوق

### طريقة التحضير

ندهن شريحتي الطوسط بالزبدة من الجهتين و نصفهما فوق صفيحة ثم نضع الجبن فوق كل واحدة. ندخل الصفيحة إلى الفرن الساخن (180° درجة) مدة 5 دقائق حتى يتحمر الخبز و يذوب الجبن.

نذيب الزبدة في مقلاة و نقلي فيها بيضنا السمان. نرش قليلا من الملح.

نخرج الحبر من الفرن و نضع فوقه البيض المقلي. نقدم الطوسط ساخنا كساندويتش.



## طريقة التحضير :



نقطع الخبز الباريسي إلى قطع (طولها 10 سم)، نقسم كل قطعة إلى شريحتين و ندهن كل واحدة بالجينة البيضاء.



نضع شريحة من اللحم و اخرى من الكاشير فوق كل قطعة حبز ثم نغضها بقطعة ثالثة.



نعمس الخبز المحشو في الفرن المخبوق من الحوتين.

نقل الخبز المحشو في حمام زيت ساخن حتى يحمّر (من الحوتين) يرميه و نضعه فوق ورق النشيف ليشرب الزيت ثم نقدمه ساخنا

## Sandwichs aux fromages



## المقادير

- الخبز الباريسي (baguette)
- فطعتان من الجبن الأبيض (30 غ)
- شريحتان من جبن الساندويتش
- شريحتان من الكاشير
- سمه محمّوه



## طوبسطة بالعلنون

### Toast au thon



#### المقادير

- شريحتان من حبر الطوسطة
- سمكة
- زيت للفلي
- 70 غ من الطون
- 50 غ من الجبن المبروم
- 4 حبات زيتون اسود

#### طريقة التحضير :

بحقق لبض و نرشه بالملح، بغمس فيه خبز  
الطوسط من الجهتين

في مقلاة فوق النار نقلي الخبز في حمام زيت  
ساخن إلى أن يحمر من الجهتين ثم نضعه  
فوق الورق السفاف ليمتص الزيت

نصف الخبز المحمر فوق صفيحة قرن، نضع  
فوق كل قطعة قليلا من الطون، جبش من  
الزيتون الاسود ثم نرش بالجبن المبروم.  
سحل الصفيحة إلى الفرن الساخن بدرجة  
حرارته 180° لمدة 5 دقائق حتى يذوب الجبن.  
نقدمه ساخنا.

## نجمة بالبيض

### Etoiles aux oeufs



#### المقادير

- شريحتان من حبر الطوسط
- ملعقتان صغيرتان من الزبدة
- بيضتان
- ملح

#### طريقة التحضير



في مقلاة، فوق نار هادئة، نذيب الزبد  
و نحمّر فيها الخبز المجوف من الجهتين ثم  
نضع بيضة في وسط الجوف. نرش البسفر  
بالملح و نغطي المقلاة مدة 4 دقائق بعد  
هذا الطوسط ساخنا، مزينا بنجمات الد  
المحمرة في المقلاة.

نحرف وسط خبز الطوسط بقالب الحلوى  
و نحفظ بالنب جانبا.

12

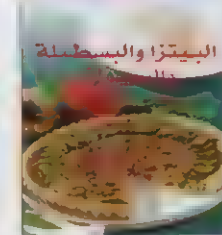
سلسلة الوصفات المصورة

# سلطات مشكلة

## Salades variées



صدر عن نفس السلسلة



إديسوفت  
EDISOFT

الطبعة: 01 44 91 01 00 - 022 30 00 70 / 44 91 01 00  
Email: edisoft@menara.ma

ISBN 9954 0 1011 2



9 789954 070178





## سلطة الدجاج

## Salade de poulet

### المقادير:

- 1 حبة من الخس
- 250 غ صدر الدجاج
- 2 طماطم
- 500 غ قلب القوق مسلووق
- 2 حبات من البصل الصغير

### لتحضير الصلصة:

- 4 ملاعق من زيت الزيتون
- 2 ملاعق عصير الحامض أو الخل - ملح - إيزار
- تمزج جميع هذه العناصر لتحضير الصلصة.

### للتزيين:

- البيض محكوك - الكركاع

### طريقة التحضير:

- تقطع شرائح صدر الدجاج تشحر في الزيت مع قليل من الملح والإيزار.
- يقطع القوق إلى دوائر.
- تقطع الطماطم والبصل إلى شرائح.
- يُغسل الخس جيدا ثم يفرش في طبق التقديم وتضاف إليه الطماطم والقوق والبصل وصدر الدجاج وتسقى بالصلصة ثم تزين بالبيض المحكوك والكركاع.



## سلطة المكارونية بالقمرن

## Salade de macaroni aux crevettes

### المقادير:

- 400غ مكارونية
- 200غ من (كاشير)
- 200غ من القمرن المسلوق
- حبتان من الفلفل الأخضر والأحمر مشوي ومقطع
- ملعقة من عصير الحامض
- ملعقة من زيت الزيتون
- علبه الطون
- علبه الأنشوبة (حسب الذوق)

### للتزيين:

- بيضة مسلوقة - زيتون أسود - 40غ كبد

### لتحضير الصلصة:

- 3 ملاعق من زيت الزيتون - 3 ملاعق من المايونيز - ملعقة من الموتارد - ملح - إيزار - قليل من الطون - قليل من الأنشوبة.
- يمزج الزيت والمايونيز والموتارد والملح والإيزار ثم نضيف الطون والأنشوبة وعصير الحامض ويخلط الكل للحصول على الصلصة.

### طريقة التحضير:

- يقطع لحم الكاشير إلى شرائح.
- يقطع الفلفل إلى دوائر.
- يغلي الماء مع قليل من الملح وملعقة من الزيت، بعد غليه نضيف إليه المكارونية ونواصل الغلي لمدة عشرة دقائق.
- بعد ذلك نصفه من الماء ونحتفظ بها جانباً.
- في طبق التقديم يمزج المكارونية بقليل من الزيت ثم نضيف إليها القمرن والطون والأنشوبة والكاشير والفلفل، يسقى الجميع بالصلصة.
- تزين بالبيض والزيتون والكبد.





## سلطة المكارونية بالكاشير

### Salade de macaroni au casher

#### المقادير:

- 350 من المكارونية
- 100 غ من الكاشير
- 3 عروش من الكرافس
- بصلة خضارية
- ملعقة من الزيت الزيتون

#### للتزيين:

- 50 غ من الكركاع + قليل من الثوم القصبي

#### لتحضير الصلصة:

- 2 معالق من المايونيز - ملعقة من الموترد - ملعقة زيت الزيتون
- عصير نصف حامضة.
- تمزج جميع هذه العناصر للحصول على الصلصة.

#### طريقة التحضير:

- تسلق المكارونية في الماء المغلي مدة 15 دقيقة تصفى من مائها وتدهن بزييت الزيتون ويحتفظ بها جانباً.
- يقطع الكاشير إلى مربعات صغيرة.
- يقطع الكرافس إلى قطع رقيقة.
- تقطع البصلة الخضارية قطع رقيقة.
- نضع المكارونية المسلوقة في صحن وتخلط مع الكرافس والبصلة الخضارية والكاشير وتسقى بالصلصة وتزين بالثوم القصبي والكركاع المهرمش.



## سلطة سيزار

## Salade césar

### المقادير:

- 1 حبة خس أخضر
- 1 حبة خس فريزي
- 1 حبة خيار
- 250 غ اللوبيا الخضراء
- قليل من الفروماج
- قطع من الخبز (pain de mie)
- 2 حبات الطماطم
- بصلة واحدة

### التزيين:

- علبة الطون - الزيتون الأسود - 2 بيضات مسلوقات

### لتحضير الصلصة:

- 4 ملاعق من زيت الزيتون - 2 ملاعق من عصير الحامض - ملح - إيزار
- تمزج جميع هذه العناصر للحصول على الصلصة.

### طريقة التحضير:

- يغسل الخس وينشف ويترك جانبا.
- تسلق اللوبيا بماء مغلي مصحوبا بالملح وتصفى من مائها ويحتفظ بها جانبا.
- يقطع الخيار.
- يقطع الفروماج مربعات.
- يقطع الخبز ويحمص.
- تقطع الطماطم شرائح.
- يقطع البصل شرائح.
- في طبق التقديم يفرش الخس الأخضر والفريزي وتضاف له اللوبيا والخيار والطماطم والبصل والفروماج والخبز المحمص ويسقى بالصلصة ويزين بالطون والزيتون والبيض المسلوق مقطع إلى دوائر.





## سلطة بالكلمار والقمرن Salade au calamar et crevettes

### المقادير:

- 1 خس فريزي
- 250 غ كلمار
- 250 غ قمرن
- بصلة صغيرة
- خيار مخلل
- فلفل أحمر
- شرائح من الحامض والطماطم
- زيتون أسود
- قليل من القزبور والمعدنوس

### لتحضير الصلصة:

- 2 ملاعق من زيت الزيتون - عصير حامضة - ملح - إيزار - فص من الثوم.
- تمزج جميع هذه العناصر للحصول على الصلصة.

### طريقة التحضير:

- ينقى الكلمار ونضعه في مقلاة فيها ملعقة من الزيت ويشحر على نار خفيفة مع قليل من الملح والإيزار.
- كذلك نفس الطريقة للقمرن.
- يقطع الخيار شرائح طويلة.
- يقطع البصل شرائح طويلة.
- يقطع الفلفل على شكل دائري.
- في صحن التقديم نضع فرشاة خفيفة من الخس الفريزي، نضع فوقها الكلمار والقمرن والخيار المخلل والبصل والفلفل ثم تسقى بالصلصة.
- تزين بشرائح الحامض والطماطم والزيتون وترش بالقزبور والمعدنوس.



## سلطة الفواكه

## Salade de fruits

### المقادير:

- قليل من أوراق سلطة (فريزي)
- 2 حبات من الأنديف
- 2 حبات من البنان
- 2 حبات من الإجاص
- 2 حبات من التفاح
- 150 غ من الفريز
- علية قلب النخل مصبر (cœur de palmier)
- 2 حبات كيوي

### التزيين:

- فواكه جافة: (كركاغ، اللوز، الزبيب). (حسب الذوق)
- قليل من عصير الحامض (لسقي الفاكهة حتى لا يتغير لونها).

### لتحضير الصلصة:

- 2 ملاعق المايونيز
- ملعقة من الموتارد
- 3 ملاعق زيت
- ملح - إيزار
- ملعقة من عصير الحامض.

### طريقة التحضير:

- يغسل الأنديف ويترك جانباً.
- تقطع الفواكه وتسقى بعصير الحامض للحفاظ على لونها.
- تفرش أوراق السلطة في طبق التقديم، يضاف فوقها الأنديف ثم جميع الفواكه وتسقى بالصلصة ثم يحتفظ بها في الثلاجة.
- عند التقديم تزين بالقليل من الفواكه الجافة (حسب الذوق).





## سلطة بالسبانخ

## Salade aux épinards

### المقادير:

- قليل من أوراق السبانخ (250 غ تقريبا)
- قليل من الكرومب الأحمر
- بصلة حمراء صغيرة
- قليل من الكراث
- 2 حبات خيار

### التزيين:

- شرائح من الخيار والطماطم

### لتحضير الصلصة:

- 4 ملاعق من زيت الزيتون - 2 من فصوص الثوم - ملح - إيزار - 2 ملاعق من عصير الحامض - أزيز
- تمزج جميع هذه العناصر جيدا للحصول على الصلصة.

### طريقة التحضير:

- تقطع السبانخ وتترك جانبا.
- يقطع الكرومب شرائح.
- تقطع البصل شرائح.
- تقطع الطماطم شرائح أو مربعات.
- تقطع الكراث دوائر رقيقة.
- يقطع الخيار.
- في صحن التقديم نضع السبانخ والكرومب والبصل والطماطم والكراث والخيار وتسقى بالصلصة.
- نزين بشرائح من الخيار والطماطم.



## سلطة الخيار محشي

## Salade de concombre garni

### المقادير:

- 1 كيلو من الخيار
- 150 غ من الزيتون الأسود
- 150 غ من الجبن الأبيض
- ملعقة من القشدة الطرية
- قليل من الزعتر أو الثوم القصبي أو المنسمات الأخرى
- 2 ملاعق من زيت الزيتون
- 2 فصوص من الثوم

### طريقة التحضير:

- نخلط الجبن الأبيض مع القشدة الطرية والزعتر ثم يحتفظ به.
- نطحن الزيتون الأسود مع زيت الزيتون مع الثوم ثم يحتفظ به.
- بعد ذلك نغسل الخيار ونقشره ثم نقطعه على شكل طولي ونفرغه من الوسط ثم نحشو نصفه من الداخل بحشوة الزيتون والنصف الآخر بالجبن ثم يصفى في طبق التقديم.





## سلطة الكرومب بالجبن

## Salade de chou au j'ben

### المقادير:

- نصف كيلو من الكرومب الأحمر والأخضر
- 1 حبة خيار
- 1 حبة بصل
- حبات من الفلفل الأخضر، الأحمر، الأصفر

### التزيين:

- 200 غ من الجبن الأبيض
- علبة الطون
- زيتون أسود
- قليل من الحبق

### لتحضير الصلصة:

- 3 ملاعق من زيت الزيتون
- 2 ملاعق عصير حامض - ملح - إيزار - زعتر - حبق.
- تمزج جميع هذه العناصر للحصول على الصلصة.

### طريقة التحضير:

- يقطع الكرومب شرائح.
- يقطع الفلفل إلى دوائر وكذلك البصل والخيار.
- يوضع الجميع في طبق التقديم ثم يسقى بالصلصة ويزين بالجبن والطون والزعتر والزيتون الأسود ورشة من الحبق.



## سلطة نيسواز

## Salade niçoise

### المقادير:

- 1 حبة من الخس
- فلفل أخضر، أحمر
- 3 حبات من الطماطم
- رقيقة من الفجل
- علبة الأنشوبة

### للتزيين:

- 2 بيضات - زيتون أسود

### لتحضير الصلصة:

- 3 ملاعق زيت الزيتون
- 2 ملاعق الخل - ملح - بزار
- قليل من الأعشاب

■ تمزج جميع هذه العناصر للحصول على الصلصة.

### طريقة التحضير:

- تغسل الخسة ويحتفظ بها جانبا.
- تقطع حبات الفلفل الأخضر والأحمر دوائر.
- تغسل الطماطم وتقطع على الأربع.
- يقطع الفجل دوائر أو على الطول.
- يقطع البيض دوائر أو على أربعة.
- في صحن، نفرش الخس ونضع فيه الطماطم والفلفل والأنشوبة ويسقى الجميع بالصلصة ثم تزين بالبيض والزيتون الأسود والأعشاب المنسمة حسب الذوق.





## سلطة الأفوكا بالقمرن

### Salade d'avocats aux crevettes

#### المقادير:

- 2 حبات من الأفوكا الناضجة
- 260 غ من القمرن
- قليل من عصير الحامض لسقي الأفوكا حتى نحافظ على لونها

#### لتحضير الحشوة:

- 3 ملاعق من المايونيز
- ملعقة من صلصة الطماطم أو كيتشاب
- رشة من الفلفل الحار
- بصلة صغيرة مقطعة إلى قطع رقيقة جدا
- 2 بيضات مسلوقة مقطعة إلى قطع صغيرة
- نصف أفوكا ناضجة مقطعة قطع صغيرة
- 3 ملاعق من القشدة الطرية
- ملح - إيزار
- 2 ملاعق من المعدنوس مقطع رقيق
- تمزج جميع هذه العناصر لتحضير الحشوة.
- يسلق القمرن وينقى ثم يضاف إلى الحشوة

#### طريقة التحضير:

- تقسم الأفوكا إلى قسمين وتفرغ من النواة وتعمل بالحشوة.



## سلطة البحر الأبيض المتوسط Salade méditerranéenne

### المقادير:

- 1 حبة سلطة فريزي (يستحسن اللون الأحمر)
- 10 حبات من الزيتون الأخضر المحشي
- 10 حبات من الزيتون الأسود بدون عظم
- 4 بيضات مسلوقات
- 1 فلفل أحمر
- 2 من عروش الكرفس

### لتحضير الصلصة:

- 3 ملاعق من زيت الزيتون
- 2 فصوص من الثوم
- 2 ملاعق من الخل - ملح - إيزار
- تمزج جميع هذه العناصر للحصول على الصلصة

### طريقة التحضير:

- تغسل السلطة وتقطع ثم تفرش في طبق التقديم.
- نضيف إليها الزيتون مقطع والبيض المسلوق مقطع وكذلك الفلفل الأحمر شرائح
- ثم عروش الكرفس مقطعة.
- ثم تسقى بالصلصة.





## سلطة عش السمان بالكراث Salade nid de caille au poireau

### المقادير:

- 3 بيضات لطائر السمان
- 4 ملاعق من زيت الزيتون
- 2 فصوص من الثوم
- 2 حبات من الكراث
- 1 سلطة من النوع الأحمر

### للتزيين:

- قليل من أوراق الحبق

### لتحضير الصلصة:

- 4 ملاعق من زيت الزيتون
- ملعقة من الخل
- نصف ملعقة من الموتارد
- ملح - إيزار

■ تمزج هذه العناصر للحصول على الصلصة.

### طريقة التحضير:

- يسلق البيض ويقشر.
- في مقلاة تصب الزيت ونضع فيها الثوم والكراث وتشحره على نار خفيفة.
- في صحن نغرش السلطة ثم نضيف فوقها الكراث على شكل عش ثم نضع فوقها بيض السمان.
- تسقى بالصلصة ثم تزين بأوراق الحبق.



## سلطة اللوبيا الجافة والخضر الطرية Salade aux haricots blancs et légumes

### المقادير:

- علبة من اللوبيا المصبرة البيضاء
- علبة من اللوبيا المصبرة الحمراء
- 100 غ من الحمص المسلوق أو المصبر
- 100 غ من الفول الطري المسلوق والمنزوع القشور
- ربع كيلو من الجزر
- ربع كيلو من البطاطس المسلوقة

### للتزيين:

- قليل من الزيتون الأسود

### لتحضير الصلصة:

- 4 ملاعق زيت الزيتون - الثوم مدقوق - 3 ملاعق عصير الليمون - ملعقة من الكامون - ملح - سودانية.

■ تمزج جميع هذه العناصر للحصول على الصلصة.

### طريقة التحضير:

- تصفى اللوبيا البيضاء والحمراء والحمص.
- يقطع الجزر والبطاطس إلى مربعات، يضاف إليهم الفول.
- في صحن التقديم يفرش الخس ثم نضيف فوقه الخضر المسلوقة ثم يسقى بالصلصة وتزين بالزيتون.





## سلطة الأفوكا والليمون

## Salade d'avocat à l'orange

### المقادير:

- 1 سلطة فريزي
- 2 حبات ليمون
- 2 حبات من الأفوكا
- 2 بصلات خضارية

### لتحضير الصلصة:

- 2 فصوص من الثوم
- ملعقة عصير الحامض
- 4 ملاعق عصير الليمون
- 3 ملاعق زيت الزيتون
- ملح - إيزار

■ تمزج هذه العناصر جيدا للحصول على الصلصة.

### طريقة التحضير:

- تغسل السلطة وتقطع.
- ينقى الليمون ويقطع إلى قطع صغيرة.
- تقطع الأفوكا إلى قطع صغيرة.
- في صحن التقديم تفرش سلطة فريزي، يضاف فوقها الليمون والأفوكا والبصل
- مقطع إلى قطع صغيرة.
- عند التقديم تسقى بالصلصة.



## سلطة بالأنديف

## Salade aux endives

### المقادير:

- 4 حبات من الأنديف
- 3 حبات من الطماطم
- 200 غ من القمرون
- فلفل أحمر حار

### لتحضير الصلصة:

- 100 غ من الفرماج مطحون (parmesan) — 3 ملاعق من القشدة الطرية أو المايونيز
- 2 ملاعق من الخل أو الحامض
- 2 فصوص من الثوم المطحون
- ملعقة من الموتارد — قليل من الملح والإيزار.
- تمزج جميع هذه العناصر للحصول على الصلصة.

### طريقة التحضير:

- يسلق القمرون.
- تغسل حبات الأنديف جيدا ثم يحتفظ بها بعد تفكيك أوراقها.
- تقشر الطماطم ثم تقطع إلى مكعبات.
- تقسم حبة الفلفل الحار إلى قطع صغيرة.
- في طبق التقديم تفرش أوراق الأنديف ثم نضع فوقها القمرون ومكعبات الطماطم والفلفل ثم يسقى الجميع بالصلصة.





## سلطة بالليمون والخوخ

## Salade à l'orange et aux pêches

### المقادير:

- ربة الحبق
- 3 حبات من الليمون
- 3 حبات من الخوخ
- بصلة حمراء من الحجم الصغير

### لتحضير الصلصة:

- 2 ملاعق الحل، فص الثوم محكوك
- 2 ملاعق خل التفاح
- 2 ملاعق زيت الزيتون
- تمزج جميع هذه العناصر للحصول على الصلصة.

### طريقة التحضير:

- تغسل أوراق الحبق وتنشف.
- ينقى الليمون والخوخ ويقطع إلى مكعبات ويضاف له البصل شرائح.
- تفرش أوراق الحبق في طبق التقديم، يضاف فوقه الفواكه المحضرة ثم تسقى بالصلصة وتزين بقليل من أوراق الحبق ويحتفظ بها في الثلاجة إلى حين التقديم.



## سلطة الدجاج بالليمون Salade de poulet à l'orange

### المقادير:

- 1 حبة ليمون
- شرائح من لحم صدر الدجاج المسلوق في قليل من الماء والملح والمعدنوس.
- 3 عروش كرفس
- 100 غ الشاطين (châtaigne)
- بصلة حمراء صغيرة

### التزيين:

- ملعقة من المعدنوس

### لتحضير الصلصة:

- 5 ملاعق من زيت الزيتون
- 1 فص الثوم مطحون
- 3 ملاعق من الخل
- يمزج الكل للحصول على الصلصة.

### طريقة التحضير:

- تقطع شرائح لحم الدجاج إلى مكعبات صغيرة.
- تقطع حبات الليمون على شكل شرائح طولية.
- تقطع عروش كرفس على شكل طولي.
- يقطع الشاطين على النصف.
- يقطع البصل إلى قطع رقيقة.
- في صحن التقديم نضع قطع الدجاج والليمون والكرفس والشاطين والبصل.
- نمزج الجميع وتسقى بالصلصة.





## سلطة بالبمبلموس والسبانخ Salade de pamplemousse aux épinards

### المقادير:

- قليل من أوراق السبانخ
- 1 حبة بامبلموس (pamplemousse)
- نصف بصلة حمراء صغيرة الحجم
- نصف حبة من الكرومب أحمر

### للتزيين:

- شرائح رقيقة من قشور الحامض

### لتحضير الصلصة:

- 3 ملاعق من عصير الحامض
- ملعقة خل - نصف ملعقة من الموتراد الحار
- 3 ملاعق من زيت الزيتون
- ملح - إيزار
- تمزج جميع هذه العناصر للحصول على الصلصة.

### طريقة التحضير:

- تغسل السبانخ وتنشف وتترك جانبا.
- تقطع بامبلموس إلى شرائح طولية.
- تقطع الكرومب إلى شرائح.
- تقطع البصل إلى شرائح.
- نضع أوراق السبانخ في صحن التقديم يضاف إليها الكرومب والبامبلموس وشرائح البصل وتسقى بالصلصة وتزين بشرائح قشور الحامض.



## سلطة بالكرومب الأخضر والأناس Salade de chou vert à l'ananas

### المقادير:

- 200 غ من شرائح لحم العجل
- 200 غ من الكرومب الأخضر
- 1 حبة من التفاح
- 1 حبة من الأناس
- سلطة خضراء - بصلة حمراء صغيرة
- ملعقة من الزيت

### لتحضير الصلصة:

- علبة من الياغورت الطبيعي
- 2 ملاعق من العسل
- ملح - إيزار - كامون
- تمزج جميع العناصر للحصول على الصلصة.

### طريقة التحضير:

- في مقلاة تطبخ شرائح اللحم على نار هادئة ثم تقطع مربعات وتترك جانبا.
- يقطع الكرومب الأخضر شرائح رقيقة.
- يقطع البصل مربعات صغيرة.
- يقطع الأناس مربعات.
- يقطع التفاح قطع صغيرة.
- تفرش السلطة الخضراء في صحن التقديم ونضيف إليها اللحم والكرومب والبصل والأناس والتفاح.
- عند التقديم: تسقى بالصلصة.





## سلطة الفواكه والقمرن

## Salade de fruits et crevettes

### المقادير:

- 2 حبات من الأفوكا
- عصير حامضة
- 100 غ من الفطر
- 1 حبة بصل
- 1 حبة طماطم
- علبة من المندرين المصبر أو الطبيعي
- 100 غ من الكاشير
- 100 غ من القمرن المنقى والمسلوق.

### لتجهيز الصلصة:

- 2 ملاعق من الموتارد.
- 6 ملاعق من القشدة الطرية.
- 2 ملاعق من الخل - ملح - إيزار
- ملعقة السكر - رشّة من الثوم القصبي
- تمزج هذه العناصر جيّدا للحصول على الصلصة.

### طريقة التحضير:

- تقطع الأفوكا ثم تسقى بعصير الحامض.
- يقطع الفطر إلى شرائح والبصل تقطع إلى قطع صغيرة.
- نقشر الطماطم ونقطعها شرائح رقيقة، كذلك المندرين ثم نضيف إليهما القمرن المسلوق.
- يقطع الكاشير إلى شرائح.
- في صحن التقديم نضع الأفوكا والفطر والبصل والطماطم والمندرين والقمرن والكاشير.
- عند التقديم تسقى بالصلصة وترش بالثوم القصبي.



## سلطة الأرز بالخضر

## Salade de riz aux légumes

### المقادير:

- 350 غ من الأرز
- كأس من الكبار
- ربيطة معدنوس
- فص من الثوم
- 6 أوراق من الحبق
- 8 شرائح من الأنشوبة
- عصير حامضة
- 3 حبات من البادنجان
- 250 غ مشكلة من الكرعة الحمراء والخضراء
- 2 حبات طماطم
- 2 بصلات
- 2 حبات من الفلفل الأخضر والأصفر
- 200 غ كاشير
- 100 غ من الزيتون الأخضر بدون عظم.
- كأس ونصف من زيت الزيتون
- ملح - إيزار.

### طريقة التحضير:

- في مقلاة فيها قليل من الزيت نشحر شرائح البصل والفلفل والبادنجان المقطع إلى مكعبات على نار خفيفة.
- بعد ذلك نضيف الطماطم والكرعة، نواصل الطبخ لمدة 20 دقيقة ثم نزيلها من النار ثم نضيف لها الحبق مقطع رقيق والأنشوبة والزيتون والكاشير مقطع إلى مكعبات ثم نتركه يبرد.
- نسلق الأرز بالماء وقليل من الملح ثم يصفى.
- نخلطه مع الثوم والمعدنوس والحبق والكبار وعصير الحامض وقليل من الزيت.
- وفي الأخير نعمل الأرز في صحن متوج بالخضر ومزين بالزيتون.





## سالمة السمك بالخضر

## Salade de poissons aux légumes

### المقادير:

- 100 غ من البطاطس
- 100 غ من شرائح من الباربا (betterave)
- 200 غ من شرائح لحم العجل
- 200 غ من شرائح لحم السمك الأبيض
- 1 حبة من البصل - تفاحة
- علبة مصبرة من الخضر المشككة
- 100 غ من اللوبيا المسلوقة أو المصبرة

### لتحضير الملمة:

- 4 ملاعق المايونيز - 4 ملاعق زيت الزيتون - 4 ملاعق من الخل - ملعقة من الموتارد
- ملح - إيزار - ربطة من الشبت أو الزعتر.
- تمزج جميع هذه العناصر للحصول على الصلصة

### طريقة التحضير:

- تقطع البطاطس إلى مربعات ثم تسلق.
- تقطع الباربا إلى مربعات ثم تسلق لوحدها.
- تقطع شرائح اللحم والسمك وتشحر في مقلاة فيها قليل من الزيت .
- يقشر التفاح ويقطع إلى قطع صغيرة ثم نضيف إليه علبة الخضر المشككة واللوبيا.
- في طبق التقديم، تمزج جميع هذه العناصر ثم تسقى بالصلصة وتزين بالشبت أو الزعتر.



## سلطة كرومب بروكسيل Salade de chou de Bruxelles

### المقادير:

- 500 غ من كرومب بروكسيل .
- عصير حامضة - ملح - بزار - كور
- 100 غ من كاشير
- 2 حبات من البصل الخضارية

### التزيين:

- قليل من الثوم القصبي

### لتحضير الصلصة:

- 4 ملاعق من زيت العادية
- 4 ملاعق من القشدة الطرية
- ملح - إيزار
- تمزج جميع هذه العناصر للحصول على الصلصة.

### طريقة التحضير:

- في طنجرة نسكب الماء مع قليل من الملح والإيزار والكوزة وعصير حامضة.
- بعد أن يغلي الماء نضيف إليه الكرومب بعد غسله ثم نواصل غليه لمدة عشر دقائق بعد ذلك نرفعه من فوق النار ونصفيه ونتركه جانباً.
- في مقلاة بها قليل من الزيت نشحر البصل المقطع إلى مربعات صغيرة ثم نضيف إليه الكاشير وقليل من الخل والقشدة الطرية والملح والإيزار.
- في صحن التقديم نضع الكرومب ثم نسكب فوقه البصل المشحر ثم تسقى بالصلصة وتزين بالثوم القصبي.





## سلطة الأرز بالفطر

## Salade de riz aux champignons

### المقادير:

- 250 غ من الأرز الأبيض والأسود
- 125 غ من الفطر
- 1 حبة من الكراث
- 1 حبة من البصل - فلفل أحمر وأخضر وأصفر
- 30 غ زبدة
- ملح - إيزار + ضامة البينة

### طريقة التحضير:

- في مقلاة نضع 15 غ من الزبدة وتشحر فيها الفلفل والبصل والكراث والفطر مع رشهم بالملح والإيزار ثم نحتفظ به جانبا.
- في مقلاة نضع 15 غ المتبقية من الزبدة، تشحر فيها الأرز مع قليل من الماء وضامة البينة حتى يكتمل نضجه ويجف من الماء ثم نضيف له الخضر المشحرة سابقا.
- يمزج الكل ويوضع في طابق التقديم.
- ثم تزين بشرائح الفلفل والفطر والكراث وترش بالمعدونس.



## سلطة بالفطر

## Salade aux champignons

### المقادير:

- 350 غ من الفطر
- علية قلب النخل (cœur de palmier)
- قليل من الفجل الأحمر
- عرش من قلب الكرفس
- حبة خيار
- قليل من حبات النزة المصبرة
- خس

### للتزيين:

- بيضة مسلوقة

### لتحضير الصلصة:

- 2 ملاعق من زيت الزيتون - 2 ملاعق من عصير الحامض - ملح - إيزار
- تمزج جميع هذه العناصر للحصول على الصلصة.

### طريقة التحضير:

- في طبق التقديم يفرش الخس نضيف فوقه الفطر مقطع إلى شرائح وكذلك قلب النخل والفجل، الكرفس.
- نضيف بعد ذلك الخيار مقطع إلى دوائر وقليل من النزة ثم تسقى بالصلصة. وتزين بالبيض المسلوق.





## سلاطة الخيار والفواكه

## Salade de concombre et fruits

### المقادير:

- 2 حبات من الخيار من الحجم الكبير
- بطيخة من نوع (cantaloup)
- 250 غ من الفريز

### لتحضير الصلصة:

- عصير حامضة
- ملعقة من القزبور

### طريقة التحضير:

- يقطع الخيار على شكل طولي وتنزع عنه الزريعة.
- يقسم البطيخ على نصفين وتنزع عنه الزريعة.
- بملعقة نأخذ كويرات من الخيار وكذلك من البطيخ.
- نضعهم في طابق التقديم ونضيف إليهم الفريز ثم نسقي الجميع بالحامض ونزينه بالمعدونس.



## سلطة الإجاص والكركاغ Salade de poire aux noix

### المقادير:

- 50 غ من الكركاغ
- ربطة من الحبق
- 3 من الإجاص
- 175 غ من الجبن الأبيض
- 1 ملعقة من زيت الكركاغ

### لتحضير الصلصة:

- 2 ملاعق من عصير الحامض
- 1 ملعقة من زيت الكركاغ
- ملح + إيزار

■ تمزج هذه العناصر جيدا للحصول على الصلصة.

### طريقة التحضير:

- في مقلاة، نضع ملعقة من زيت الكركاغ ونقلي فيها الكركاغ.
- نقطع أوراق الحبق ثم الإجاص.
- يقطع كذلك الجبن إلى مربعات.
- تفرش في صحن التقديم أوراق الحبق وتضيف إليها قطع الإجاص والجبن.
- تسقى بالصلصة وتزينها بأنصاف الكركاغ والثوم القصبي.





## سلطة بدوائر الخبز

## Salade au pain de mie

### المقادير:

- 1 حبة سلطة حمراء متوسطة الحجم
- قليل من أوراق السبانخ
- قطع من الخبز (pain de mie)
- مقطع على شكل دوائر
- قطع من الكاشير على شكل دوائر
- قطع من الفروماج الأحمر على شكل دوائر
- 1 حبة خيار شرائح
- 2 حبات من فلفل أحمر مشوي
- حبات من الزيتون الأسود والأخضر المحشو
- قليل من كباتات الذرة المصبرة
- صغيرة الحجم (épis de maïs)
- قليل من أوراق الحبق

### التحضير: الصلصة:

- زيت الزيتون - ملح - إيزار - 2 فصوص من الثوم
- 5 ملاعق من الخل
- تمزج هذه العناصر جيدا للحصول على الصلصة.

### طريقة التحضير:

- يقطع الخبز إلى دوائر نضيف فوقه دوائر الكاشير ودوائر الفروماج ثم يطهى في الفرن لبضع دقائق.
- يشوى الفلفل وتنزع عنه القشرة ثم يقطع إلى شرائح مع الحبق المقطع رقيق ثم الخيار إلى شرائح رقيقة.
- في طبق التقديم، تفرش السلطة الحمراء والسبانخ والأنديف ثم نضع فوقها دوائر الخبز والفروماج والكاشير ثم شرائح الفلفل والخيار ثم كباتات الذرة ويزين الجميع بالزيتون وتسقى بالصلصة.

## القيمة الغذائية لبعض الخضار

**الجزر Carotte** — يحتوي الجزر على مادة الكاروتين التي تتحول في الجسم إلى فيتامين (A) وهو عنصر مهم لسلامة البصر، إذ يدخل في تكوين خلايا شبكية العين، ويساعد على النمو.

أما نقصه فقد يسبب الإصابة بعشى الليل. ويحمي الجزر من الالتهابات المعوية نظراً لاحتوائه على الألياف، وهو مدر للبول وينصح به لأمراض الكبد والمثانة كما يعطي للأطفال في حالات الإسهال.

**البصل Oignon** — يساعد البصل النقي على خفض نسبة الكوليسترول في الدم، كما يلعب دوراً في الوقاية من بعض أمراض السرطان ويعتبر البصل مضاداً حيوياً نظراً لفعاليته في قتل الجراثيم.

**الطماطم Tomate** — تحتوي الطماطم على البوتاسيوم، والفيتامين (C, B, A, E) إضافة إلى الألياف والأملاح المعدنية، كما تقي من عدة أمراض. وينصح بتناول الطماطم في حالات التهاب الكلى وتصلب الشرايين.

**البسباس Fenouil** — غني بالبوتاسيوم والألياف، يسهل الهضم، ويخفف من الغازات، كما يخفف من حدة السعال، والربو. وهو ملين ومنتشط للأمعاء. كما يصلح للحمية بهدف تخفيض الوزن لأنه يعطي إحساساً بالشبع.

**الكراث Poireau** — يحتوي الكراث على البوتاسيوم والحديد والفيتامينات والفوسفور. وهو مقو للمناعة بفضل احتوائه على الفيتامين (B) والفيتامين (C) كما إنه ملين ومنتظف جيد للأمعاء. ويوصف الكراث لمعالجة أمراض الروماتيزم وتصلب الشرايين.

**الثوم Ail** — الثوم يوصف كواق من العديد من الأمراض، وقاتل للجراثيم ومخفض لنسبة الكوليسترول في الدم. وهو مفيد لمرضى القلب والشرايين، كما أنه يحمي مرضى السكري من مضاعفات هذا المرض واستهلاكه كثيراً يحد من انتشار السرطان، إذ أن طهي الثوم يفقده تلك المادة الفعالة الصالحة لهذا الغرض، ومع ذلك لا يجب الإفراط في أكل الثوم إذ يكفي منه فصان أو ثلاثة في اليوم.

**الفجل Radis** — يحتوي الفجل على البوتاسيوم والألياف وهو مضاد حيوي، ومدر للبول، كما يستعمل في الحد من ارتفاع درجة الحرارة في الجسم، وهو مفيد أيضاً لأمراض الكبد والمرارة.

**الخرشوف Artichaut** — يحتوي الخرشوف على المغنيزيوم والبوتاسيوم والفوسفور، وكذلك على الفيتامين (B A) ويساعد الخرشوف على إذابة الكوليسترول وعلاج تصلب الشرايين وبالتالي علاج ضغط الدم، كما يوصى به في علاج أمراض الكبد والكلى، وهو منتشط للجسم ومقو للقلب.

**الكرنب Chou** — يعد الكرنب مصدراً هاماً للفيتامين (C) والبوتاسيوم، كما يحتوي على الألياف والمعادن وينصح به في حالات فقر الدم والسكري. يصلح للوقاية من بعض السرطانات خاصة منها سرطان القولون والمعدة.

**القرنبيط chou-fleur** — يحتوي على الفيتامين (C) والبوتاسيوم والأملاح المعدنية، كما يحتوي على الألياف التي تسهل حركة الأمعاء.

**السبانخ Epinard** — تحتوي أوراقه على الكالسيوم واليود والحديد وفيتامين (C)، وتوصف السبانخ في حالة نقص المعادن في الجسم، وفي حالات فقر الدم والروماتيزم والإمساك.

**الباذنجان Aubergine** — يحتوي على البروتين والبوتاسيوم والألياف ويخفض نسبة الكوليسترول في الدم.

**الفلفل Poivron** — يحتوي على الفيتامين (C) وعلى الكاروتين الذي يتحول في الجسم إلى فيتامين (A).

**الليمون Citron** — يحتوي الليمون (الحامض) على فيتامين (C) وفيتامين (B) وعلى الأملاح المعدنية، يعتبر مفوياً لدفعات الجسم ومطهراً طبيعياً. يصلح للعديد من الأمراض الرئوية والمعوية.



رشيدة أمهاوش

# مقبلات و مملحات سريعة التحضير



يحتوي كتاب "مقبلات و مملحات سريعة التحضير" على الجديد في أصناف المملحات و المقبلات المغربية منها و العصرية .

حرصنا كان شديدا لجعل وصفات هذا الكتاب سهلة التحضير . لكل وصفة طريقة تحضير مصورة خطوة بعد خطوة . وصفات بسيطة في المتناول لتبليغك أسرار النجاح في فن الطبخ .

- أزيد من 140 صورة في منتهى الجودة .
- تقنيات بسيطة و دقيقة .
- كل الوصفات ناجحة .



## مقبلات بالقمرن

Canapés aux crevettes

### المقادير :

- للتزيين :**
- الحبة السوداء
  - قشرة الحامض المرقد
  - أوراق البقدونس
  - ملعقة صغيرة من صلصة
  - الطماطم الحلوة (Ketchup)

- 250 غ من القمرن المنقى
- ملعقة صغيرة من الزبدة
- ملعقتان كبيرتان من المايونيز
- ملعقة صغيرة من صلصة الطماطم
- الحلوة (Ketchup)
- 6 قطع من الخبز (Pain de mie)

### طريقة التحضير :



2 تقطع قطع الخبز إلى دوائر يطابع الحلوى .



1 يطهى القمرن مع ملعقة صغيرة من الزبدة في مقلاة فوق نار هادئة لمدة 7 دقائق .



3 نخلط المايونيز و صلصة الطماطم الحلوة جيدا و ندهن بهذا الخليط دوائر الخبز . نضع فوق كل دائرة ثلاث حبات من القمرن. نزين بالحبة السوداء، قطع الحامض المرقد، أوراق البقدونس وقطرات من صلصة الطماطم الحلوة .





## مقبلات بالجبن Canapés aux deux fromages

### المقادير :

- 150 غ من الجبن (الأحمر)
- 150 غ من الكاشير
- 6 قطع من الخبز (Pain de mie)
- 100 غ من الجبن الطري
- زيتون أسود

### طريقة التحضير :

1 يقطع الجبن الأحمر و الكاشير إلى شرائح رقيقة، بعد ذلك تقطع بطابع الحلوى على شكل دوائر .

2 و بنفس الطابع يقطع الخبز على نفس شكل الجبن الأحمر و الكاشير.

3 ندهن كل قطعة خبز بالجبن الطري، نضع فوقها دائرة من الكاشير، ندهن بقليل من الجبن الطري، نضع فوقه دائرة من الجبن الأحمر ثم نزين بقطع الزيتون الأسود و نثبت المقبلات بالعيدان الخشبية .



## مقبلات بالفجل و الكبار Canapés aux radis et câpres

### المقادير :

- 6 قطع من الخبز (Pain de mie)
- 100 غ من الجبن الطري
- 4 أوراق من الثوم القصبي (Ciboulette)
- 4 حبات من الفجل
- ملعقة كبيرة من الكبار

### طريقة التحضير :

1 نقطع الخبز بطابع الحلوى على الشكل المرغوب فيه . نضع الجبن في إناء ثم نضيف عليه الثوم القصبي بعد تقطيعه بالمقص . يغسل الفجل جيدا و يقطع إلى دوائر . بدورها نقطع كل دائرة إلى نصفين . يُحتفظ بالنصف الأول كما هو و يقطع الثاني إلى نصفين .

2 تدهن قطع الخبز بخليط الجبن و الثوم القصبي . تصفف فوقها قطع الفجل .

3 تزين بحبيبات الكبار و أوراق النافع .





## مقبلات بالطنون

Canapés aux Thon

### المقادير :

للتزيين :  
- أوراق النافع  
( Feuilles d'aneth )  
أو البقدونس

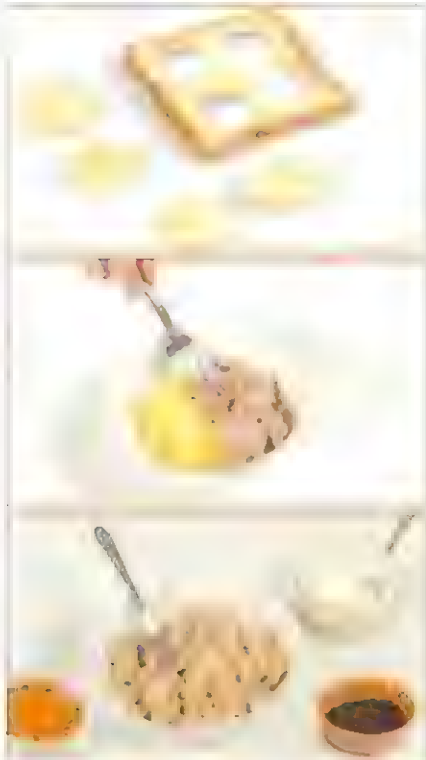
- 6 قطع من الخبز ( Pain de mie )
- علبة صغيرة من سمك الطون بالزيت
- بيضتان مسلوقتان
- ملعقة كبيرة من المايونيز
- ملعقة كبيرة من الجزر المحكوك
- ملعقة كبيرة من الحبة السوداء

### طريقة التحضير :

1 يقطع الخبز بطابع الحلوى على شكل دوائر أو على شكل آخر .

2 تخلط جيدا سمك الطون بزيتته مع أصفري البيض المسلوق .  
بعد ذلك تضيف أبيض البيض المحكوك و تحرك قليلا .

3 ندهن قطع الخبز بالمايونيز و نضع خليط الطون . نزين بالجزر المقروم و الحبة السوداء و أوراق النافع .



## مقبلات ببيض السمان

Canapés aux oeufs de cailles

### المقادير :

- 6 قطع من الخبز (Pain de mie)
- 2 ملعقة كبيرة من المايونيز
- 2 ملعقة صغيرة من صلصة الطماطم
- الحلو (Ketchup)
- 6 بيضات سمان
- حبات من الخيار الصغير المخلل
- قشرة الحامض المرقد
- الثوم القصبي (Ciboulette)
- الحبة السوداء

### طريقة التحضير :



1 يقطع الخبز بطابع الحلوى على شكل دوائر أو على شكل آخر .



2 تخلط ملعقتان كبيرتان من المايونيز مع ملعقة صغيرة من صلصة الطماطم ثم تدهن قطع الخبز .



3 يسلق البيض، يقشر و يقطع إلى أربع دوائر تصفف كل واحدة فوق قطع الخبز المدهونة .



4 يقطع كل من الخيار و قشرة الحامض و الثوم القصبي إلى قطع رقيقة . نزين بها المقبلات ثم نضع نقطة من الكيتشوب على البيض و نرشه بقليل من الحبة السوداء .





## كورني بالقمرن

Cornets aux crevettes

### المقادير :

- 250 غ من العجين المورق
- ( أنظر الصفحة 63 )
- بيضة مخفوقة
- 250 غ من القمرن المنقى

### صلصة البيشاميل :

- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- ملعقتان كبيرتان من الدقيق
- 1/4 لتر من الحليب
- الملح و الإبزار
- قليل من الكوزة المحكوكة

للتزيين : - 100 غ من الجبن المفروم

### طريقة التحضير :



1 يورق العجين جيدا فوق طاولة مرشوشة بالدقيق، و يقطع على شكل شرائط طويلة عرضها 1 سنتم .



2 يلف كل شريط حول قالب الخاص دون ترك أي فجوة حتى يتحول إلى شكل كورني صغير . يجب الحرص على أن لا يصل الشريط إلى حافة القالب .



3 يدهن العجين بالبيضة المخفوقة ثم تصفف القوالب عموديا فوق صفيحة فرن . تطهى في فرن مسخن بحرارة متوسطة لمدة 20 دقيقة . بعد أن تبرد القوالب نزيل الكورنيات ونحتفظ بها .



4 صلصة البيشاميل : تذاب الزبدة، في كاسرول على نار هادئة، يضاف إليها الدقيق مع التحريك جيدا لمدة 8 دقائق بعد ذلك يفرغ الحليب تدريجيا دون التوقف عن التحريك، في نفس الوقت نضيف الملح، الإبزار، الكوزة و القمرن إلى أن يعقد الخليط .



5 يملأ الكورني بصلصة البيشاميل و القمرن، يزين بالجبن المفروم و قبل التقديم يدخل الفرن الساخن لمدة ثلاث دقائق إلى أن يذوب الجبن قليلا .



## قطع موزقة بحشوة النقانق

Feuilletées aux chair de saucisses

### المقادير :

- 250 غ من العجين الموزق (ص 63)
- 750 غ من نقانق اللحم (الصوصيص)
- قليل من الهريسة
- حبة بصل مفرومة
- ملح و 1/2 ملعقة صغيرة من الإبزار
- 2 فصوص من الثوم
- 100 غ من الخبر المحمص (La chapelure)
- بيضة
- ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم
- 3 ملاعق كبيرة من الزعتر
- قليل من الكوزة المحكوكة
- للتزيين :
- بيضة مخفوقة
- الحبة السوداء (السانوج)



### طريقة التحضير :



1 تفرغ حشوة النقانق وتخلط مع الهريسة ويحتفظ بهذا الخليط .  
يحمّر البصل في قليل من الزيت مع إضافة الملح، الإبزار و الثوم .



2 في إناء نضع الخبر المحمص، البيضة، البقدونس، الزعتر، الكوزة و نضيف حشوة النقانق ثم البصل المحمر و نخلط جيدا حتى تتجانس جميع العناصر .



3 يدلك العجين رقيقا جدا، و يقطع على شكل مستطيل ( 30x15 سم) تدهن جوانبه بأبيض البيض .  
يحول خليط النقانق إلى قضبان طويلة توضع فوق العجين الموزق و تلف به .



4 يدهن وجه القضيبي بالبيض المخفوق و يزين بالحبة السوداء ثم يقطع قطعاً عرضها 5 سنتيم. تصفف في صفيحة و تدخل الفرن بحرارة 180° لمدة 15 دقيقة ثم نرفع من درجة حرارة الفرن لتحمّر القطع الموزقة و تقدم ساخنة .



## نقانق ملفوفة

Saucisses roulées

قادير :

- 250 غ من العجينة المورقة (الصفحة 63)
- علبة من نقانق الدجاج
- بيضة مخفوقة



### طريقة التحضير :



1 يدلك العجين رقيقا جدا فوق طاولة مرشوشة بالدقيق، يقطع على شكل شرائط طويلة عرضها 1 سنتيم .



2 يلف كل شريط حول النقانق دون ترك أي فجوة بين الشريط الملفوف . تصفف النقانق الملفوفة فوق صفيحة مدهونة بقليل من الزيت .



3 تدهن كل واحدة بالبيض المخفوق وتدخل الصفيحة إلى الفرن المسخن حتى تتحمر لمدة 15 دقيقة . تقدم ساخنة .

## قطع موزقة بالدجاج

Feuilletées au poulet

### لقادير :

- 250 غ من العجين الموزق (أنظر الصفحة 63)
- 4 حبات من البصل مفرومة
- 3 ملاعق من زيت المائدة
- ملح و إيزار
- نصف علبة من الفطر
- 350 غ من كفتة الدجاج
- حبة من الجزر
- 80 غ من الخبز المحمص (La chapelure)
- ملعقة كبيرة من الزنجبيل
- الطبيعي المحكوك - إختياري -
- ملعقتان من البقدونس المفروم
- للتزيين :
- بيضة مخفوقة
- ملعقتان كبيرتان من الجبنجلان



### طريقة التحضير :



1 في مقلاة، فوق نار متوسطة نقلي البصل المفروم مع الزيت، الملح و الإيزار. نحركه بفرشاة خشبية حتى يتحمر (تقريبا 10 دقائق) . نضيف الفطر المقطع قطعاً صغيرة و نترك الكل فوق النار لمدة دقيقتين لتجانس جميع العناصر .



2 في إناء نضع كفتة الدجاج، الجزر المحكوك، الخبز المحمص، الزنجبيل، البقدونس، الملح و الإيزار (حسب الذوق). ثم نضيف البصل و الفطر و نخلط الكل جيداً .



3 يدلك العجين بالماء على شكل ورقة مستطيلة و رقيقة ( 30x15 سم) تدهن جوانبها ببيض البيض . يحول الخليط إلى قضبان طويلة توضع فوق العجين الموزق و تلف جيداً . ثم يلف القضيبي الموزق في البلاستيك الغذائي و يدخل إلى المجمد لمدة ساعة.



4 بعد إخراجه من المجمد يدهن القضيبي بالبيضة المخفوقة، يرش بالجبنجلان، يقطع قطعاً عرضها 5 سنتيم . تصفف في صفيحة تدخل الفرن الساخن بحرارة 180° لمدة 15 دقيقة، ترفع من حرارة الفرن لتتحمر القطع الموزقة ثم تقدم ساخنة .